Tonsillectomy جراحی لوزه

جراحی لوزه یا تانسیلکتومی به معنای جراحی برای خارج کردن لوزه می باشد. دو لایه بیضی شکل در بافت انتهایی گلو و یک لوزه در هر سمت وجود دارد. امروزه جراحی لوزه بیشتر با هدف بهبود اختلالات تنفسی در خواب انجام می گیرد. همچنین در مواردی که التهاب لوزه به صورت مکرر اتفاق می افتد و به روش های دیگر درمانی پاسخ نمی دهد، از جراحی لوزه کمک گرفته می شود. پس از عمل لوزه و در دوره نقاهت نکات مراقبتی وجود دارد که رعایت آن ها به راحت تر سپری شدن دوره نقاهت کمک می کند.

مراقبت از محل جراحی:

- در ۶ ساعت اول پس از جراحی از کمپرس یخ در اطراف گردن جهت کاهش خطر خونریزی و انقباض عروق گردن استفاده نمایید.
- مصرف به موقع داروهای تجویزی و شستشوی دهان با سرم نمکی سرد بعد از هر وعده غذا طی مدت درمان جهت تسریع بهبودی ضروری است.
- از صاف کردن گلو و سرفه مکرر تا ۲ روز پس از عمل خودداری کنید.

رژیم غذایی:

- هشت ساعت بعد از پایان عمل جراحی طبق نظر پزشک معالج خود و تحت نظارت پرستار بخش از مایعات صاف و خنک استفاده نمایید. در صورت بروز تهوع همچنان ناشتا بمانید.
- حداقل به مدت ۳ روز بعد از جراحی لوزه ، در رژیم غذایی خود از مایعات سرد و غذا های نرم مانند شیر سرد ، هریره سرد رقیق ، فرنی ، شیر برنج و بستنی استفاده نمایید.
- از روز چهارم به بعد می توانید کم کم رژیم غذایی راحت تری مثل تخم مرغ آب پز ، نان خیس شده ، پوره سیب زمینی و هویج و سبزیجات مصرف کنید.
- آب پرتقال یا آب گریپ فروت میل نکنید، چون مرکبات گلو را تحریک می‌کند.
- از مصرف غذاهای حساسیت زا نظیر ترشی،ادویه،سس،نوشابه،آجیل،انواع پفک،چیپس،ترکیبات کاکائو به مدت ۶ ماه خودداری شود.
- ۹تا ۱۰ روز پس از عمل باید مایعات و غذاهای نرم مصرف کنید. از هفته دوم به بعد استفاده از غذاهای سفت و جویدنی مانعی ندارد.
- برای جلوگیری از کم آب شدن بدن به میزان کافی آب بنوشید. نوشیدن مایعات کافی پس از جراحی لوزه بسیار مهم است؛ چون فرایند التیام را تسریع می‌کند، خطر خونریزی را کاهش می‌دهد و از کم شدن آب بدن جلوگیری می‌کند
- در صورت وجود خلط و مخاط غلیظ در گلو از خوردن شیر و لبنیات پرهیز کنید؛ چون این مواد باعث سرفه کردن و در نتیجه آسیب دیدن ناحیه‌های جراحی می‌شود.

فعالیت ها:

- بعد از جراحی و بعد از به هوش آمدن به پهلو بخوابید.
- بعد از عمل چهار روز استراحت در بستر و یک هفته استراحت نسبی موردنیاز است.
- شروع فعالیت های معمولی از هفته بعد از عمل بلا مانع است.
- تا ۴هفته پس از عمل از انجام فعالیت بدنی شدید اجتناب ورزید.

دارو:

- مسکن پزشک برای کاهش یا تسکین درد مسکن تجویز می‌کند. البته نباید تا زمان شدید شدن درد صبر کنید و پس از آن مسکن مصرف کنید. اگر غذا خوردن دردناک است، مسکن را قبل از شروع غذا مصرف کنید. آنتی بیوتیک :این دارو از عفونت پیشگیری می‌کند. دوره مصرف آنتی بیوتیک را باید حتی در صورت احساس بهبودی کامل کرد.
- بنا به نظر پزشک معالج خود تا یک هفته پس از عمل از مصرف آسپرین خودداری ورزید.

استحمام:

- استحمام بعد از ۴۸ ساعت توصیه می شود. توجه کنید هنگام استحمام یا شستن صورت از آب بسیار داغ استفاده نکنید.

پیگیری و مراجعات بعدی:

◆اولین مراجعه شما یک هفته بعد از عمل جراحی جهت کنترل می باشدو بعد از آن ماهانه یک نوبت و به مدت یکسال باید تحت نظر باشید.

◆پیگیری و درمان آلرژی (حساسیت) بستگی به نظر پزشک معالج ادامه یافته و گرنه احتمال رشد مجدد لوزه سوم (آدنوئید) وجود داشته ونیاز به عمل جراحی بعدی دارد.

علایم هشدار برای مراجعه به پزشک یا اورژانس بیمارستان:

- خارج شدن خون قرمز روشن از بینی یا دهان یا خونریزی شدیدتر از حد انتظار
- تب بالاتر از ۳۸ درجه
- ورم صورت یا گردن
- خروج خون یا چرک از گلو
- سفتی و گرفتگی توام با درد گردن
- تحمل گلو درد شدید که با تغییرات صدا یا جاری شدن آب از دهان همراه باشد.
- ناتوانی در نوشیدن مایعات یا دفع ادرار اندک
- کاهش شنوایی
- دشوار شدن بلع یا تنفس ، تنفس دهانی،خرخر شبانه

در صورت بروز خونریزی:

الف- خونسردی و آرامش خود را حفظ کنید.(بااضطراب و عجله اقدام موثری قابل انجام نیست.) ب- از اب سرد و یا تکه های ریز یخ در دهان جهت شستشو و انقباض رگ خونریزی دهنده استفاده شود. ج- کیف یخ و یا پارچه ای حاوی یخ از خارج به روی گردن گذاشته شود. د- در صورت عدم کنترل خونریزی و یا خونریزی شدید به نزدیکترین اورژانس گوش و حلق وبینی مراجعه نمایید.

نکات مورد توجه:

- درد محل جراحی (لوزه) از یک تا ۱۵ روز ممکن است ادامه داشته باشد. جهت کاهش سریعتر درد از شستشوی حلق با سرم شستشو و مصرف مسکن که توسط پزشک تجویز شده, استفاده نمایید. همچنین درد محل جراحی ممکن است در گوش احساس شود. در صورت بروز درد گوشها نگران نباشید.
- تا حدود دو هفته بعد از جراحی در بستر لوزه ها (محل عمل) دلمه سفید یا زرد رنگ دیده میشود که نشانه محل عمل میباشد و طبیعی است.
- در صورت بروز تب بعد از جراحی نگران نباشید چرا که طبیعی می باشد و با مصرف زیاد مایعات و مسکن رفع خواهد شد.
- ممکن است چند روز بعد از جراحی ، به خاطر خونریزی در طول عمل و بلع خون ، مدفوع سیاه رنگ شود که جای نگرانی نیست
- جویدن آدامس (با افزایش ترشح بزاق)، آب نبات، بستنی، شیر سرد، آب ولرم و ژله توصیه میشوند.
- از استعمال سیگار اجتناب ورزید سیگار باعث شروع خونریزی شدید می‌شود
- سعی کنید سرفه یا عطسه نکنید و بینی خود را نگیرید. ابتلا به سرماخوردگی یا حساسیت را به پزشک اطلاع دهید تا دارو برای درمان حساسیت یا عطسه کردن تجویز شود.
- به شدت مسواک نزنید یا غرغره نکنید. دندان‌ها را به آرامی مسواک بزنید و دهان را با احتیاط شستشو دهید.
- از افراد مبتلا به سرماخوردگی، گلو درد یا آنفلوآنزا دوری کنید. چون پس از جراحی آسیب پذیرتر شده‌اید.

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی در جراحی لوزه
تهیه کننده	سجاد وردی – سوپروایزر آموزشی
تایید کننده علمی	دکتر محمد ارمی
سمت	جراح و متخصص گوش، حلق، بینی، سرو گردن
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1404
کد	MA-FO-09