مواردی که ممکن بعد از جراحی مغز بیمار تجربه کند عبارتند از:

حالت تهوع: حالت تهوع بعد از عمل ممکن است به داروهای مسکن شما مربوط باشد.

خستگی: ممکن است ۶ هفته یا بیشتر طول بکشد تا سطح انرژی شما به حالت عادی بازگردد. احتمالاً در ۲ هفته اول احساس خستگی زیادی خواهید کرد و پس از آن متوجه افزایش تدریجی انرژی خواهید شد.

یبوست: این مشکل شایع پس از عمل جراحی به دلیل بیهوشی، عدم تحرک و تجویز داروهای مسکن است. افزایش آب، میوه ها و سبزیجات تازه، فیبر و سبوس در رژیم غذایی مفید است. در صورت ادامه یبوست و ایجاد مشکل به پزشک خود مراجعه نمایید.

فعالیت های ورزشی بعد از جراحی مغز چیست؟

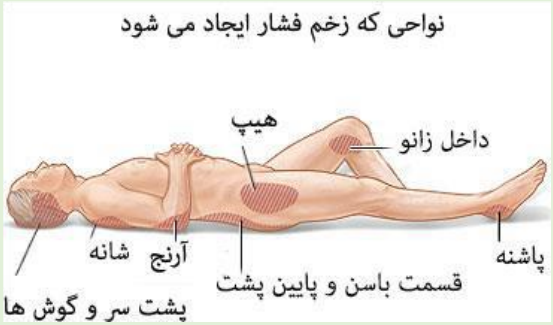
از انجام فعالیت های پرخطری مانند بالا رفتن از نردبان تا ۳ ماه بعد از جراحی و اطمینان از توانایی انجام آن خودداری کنید.

داروها:

داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج خودرا مرتب و به موقع استفاده کنید تا از بروز خطر به خصوص تشنج جلوگیری گردد.

کی می توان ورزش های فیزیکی و برخوردی را شروع کرد؟

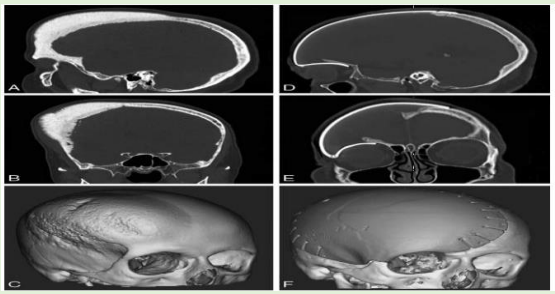
از انجام ورزش های خشن و پربرخورد تا ۶ ماه بعد از جراحی باید خودداری شود.







مراقبتهای بعد از جراحی مغز



واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رجایی قزوین – ویرایش ۱۴۰۳)–طبقه همکف مرکز، جنب واحد فیزیوتراپی

ساعات کاری واحد: همه روزه غیر از روزهای تعطیل ساعت ۸–۱۴(۰۲۸۳۳۳۴۷۰۰۵) حضوری و تلفنی–شماره ایتای رجائی: ۰۹۹۶۰۷۸۷۴۰۸

در صورت مشاهده هریک از علائم زیر بعد از جراحی مغز و حین رعایت مراقبت ها، هرچه سریع تر با اورژانس تماس بگیرید:

تب ۳۸ درجه و یا بالاتر، ، لرز،تشدید سردرد یا سفتی گردن، گیجی یا تغییر در رفتار، استفراغ مداوم و ناتوانی در نگه داشتن غذا یا مایعات، افزایش قرمزی، تورم، و تخلیه خون یا مایع از محل برش، ناتوانی در دفع ادرار یا اجابت مزاج، افزایش خواب آلودگی، تشنج

کنترل درد

پس از ترخیص از بیمارستان به شما نسخه ای برای داروهای مسکن داده می شود. مطمئن شوید که داروهای خود را با غذا مصرف می کنید. تا دو هفته بعد از جراحی ایبوپروفن مصرف نکنید. تا چهار هفته بعد از جراحی آسپرین مصرف نکنید. مصرف بیش از ۴۰۰۰ میلی گرم استامینوفن در یک دوره ۲۴ ساعته می تواند منجر به آسیب کبدی شود. هنگامی که احساس می کنید دیگر به داروهای مسکن تجویزی خود نیاز ندارید، بهتر است ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم استامینوفن را هر شش ساعت در صورت نیاز مصرف کنید.

مراقبت از برش جراحی

یک یا چند برش روی سر خود خواهید داشت. ۷ تا ۱۰ روز پس از جراحی، بخیه های بعد از عمل برداشته می شوند. می توانید ۴۸ ساعت پس از جراحی شروع به شستشوی موهای خود با یک شامپوی ملایم کنید. پس از ترخیص از بیمارستان، لطفاً موهای خود را روزانه به مدت چهار هفته بشویید. توجه داشته باشید که، تا حد امکان از لمس برش خودداری کنید. هیچ دارو یا سایر محصولات پوستی را روی محل برش خود قرار ندهید. تا چهار هفته پس از جراحی، سر خود را در آب فرو نکنید.تا چهار هفته پس از جراحی از رنگ کردن موهای خود خودداری کنید.

بلند کردن اجسام سنگین

سعی کنید تا چهار هفته بعد از جراحی مغز به منظور رعایت مراقبت های لازم، اجسام سنگین را بلند نکنید. حتی فشار دادن یا کشیدن اجسام سنگین نیز می تواند باعث بروز مشکل شود.

تحرک بعد از جراحی مغز

برای جلوگیری از ایجاد مشکلاتی مانند لخته شدن خون یا عفونت ریه، مهم است که هر چه زودتر از رختخواب خارج شوید و حرکت کنید.

اگر احساس می کنید که تعادل ندارید، با کمک شخصی سعی کنید راه بروید. استراحت کافی داشته باشید. تا ۴ هفته پس از جراحی از فعالیت شدید خودداری کنید. می توانید برای ورزش؛ پیاده روی کنید. در ۴ هفته بعد از جراحی مغزی، می توانید به آرامی به روال معمول ورزش خود بازگردید و در عین حال مراقبت های لازم برای ضربه نخوردن به سر را رعایت کنید. مراقب نقاط مستعد زخم فشاری باشید.

ورزش بعد از جراحی مغز

تا ۸ هفته پس از جراحی، هیچ کاری با افزایش خطر ضربه به سر انجام ندهید (مانند اسکی، دوچرخه سواری در کوهستان، ورزش های تماسی و...). ۶-۸ هفته طول می کشد تا استخوان ها بهبود یابند.

کار

برنامه ریزی کنید که ۴ تا ۶ هفته بعد از جراحی مغز برای بهبودی از محل کار خود مرخصی بگیرید تا بتوانید به طور کامل مراقبت های بعد از جراحی را رعایت کنید، سپس در صورت صلاحدید پزشک کار خود را شروع کنید.

رانندگی

فقط در صورت اجازه پزشک معالج خود مجاز به رانندگی هستید.