

## تیروئید کتومی

تیروئید غده ای در قسمت وسط قدامی گردن بوده و تنظیم کننده متابولیسم (سوخت و ساز) بدن از طریق ترشح هورمونها می باشد .

این غده می تواند پرکار ، کم کار یا دارای گره باشد . گره ها سرد یا گرم اند و بر اساس تشخیص پزشک با دارو ، جراحی یا اشعه درمان می گردند .

## مراقبت های قلب از عمل

\* درباره اهمیت مصرف رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات و پروتئین تأکید شود .

\* از مصرف چای ، قهوه ، کولا و سایر محرک ها اجتناب کند .

\* آشنایی بیمار با اهداف آزمون های تشخیصی (در صورت انجام آنها قبل از عمل) و آماده سازی قبل از عمل جهت کاستن از اضطراب بیمار

\* استراحت خوب شبانه

\* آموزش های قبل از عمل شامل نشان دادن نحوه حمایت از گردن به وسیله دست ها ، تا از اعمال فشار روی محل برش جلوگیری شود . برای این منظور ، بیمار باید آرنجهای خود را بالا بیاورد و دست های خود را پشت گردن قرار دهد . به این ترتیب پس از جراحی ، از محل برش حمایت می شود و فشار و کشش کمتری روی عضلات گردن و محل برش جراحی اعمال می گردد .

## خودمراقبتی

آنچه که بیمار باید پیش بینی کند :

به طور معمول ۱۴-۱۰ روز درد گلو خواهد داشت .

تورم و کبودی در ناحیه برش جراحی چند روز وجود دارد که در روز دوم و سوم بعد از عمل به حداکثر می رسد .

\* اغلب اشکال در بلعیدن دیده می شود و افراد از یک احساس پری در ناحیه پایین گردن یا سفتی گردن برای حدود یک ماه شکایت دارند .

\* در چند روز اول بعد از عمل مختصری خشونت صدا طبیعی است .

\* ممکن است تا چند روز پس از عمل ، یک درن تخلیه ترشحات به گردن بیمار باشد . معمولاً این درن ۳-۱ روز بعد از عمل کشیده می شود .

\* بیشتر بیماران مختصری درد را تجربه می کنند اما بعضی از بیماران ممکن است از سفتی و درد در ناحیه شانه ، گردن و پشت و یا سردرد های تنشی برای چند روز شکایت داشته باشند .

## رژیم غذایی

روز اول استفاده از مایعات غلیظ توصیه می شود .

در روز دوم ، استفاده از غذای نرم که نیاز به جویدن ندارد توصیه می شود . مانند پوره سیب زمینی ، نیمرو هم زده ، میلک شیک ، حلیم و ... ظرف یک هفته شما قادر خواهید بود یک رژیم معمولی را شروع کنید .

فعالیت

پس از ترخیص از بیمارستان ، شما باید یک هفته در منزل استراحت کنید .

از برداشتن اجسام سنگین اجتناب کنید . توصیه می شود هنگام خواب سه عدد بالش زیر سر خود بگذارید تا سر شما بالاتر از سطح قلب باشد . در دو هفته اول بعد از عمل ، هیچ ورزشی انجام ندهید . در دو هفته دوم ، فقط مجاز به انجام ورزش های سبک هستید .

تا یک ماه از انجام ورزش های تماسی نظیر انجام ورزش های رزمی خودداری کنید .

برای حداقل سه هفته از کش و قوس دادن گردن خود یا کشیدن آن به عقب خودداری کنید چرا که باعث تحت کشش قرار گرفتن برش جراحی می شود .

## مراقبت از زخم

بعد از برداشتن پانسمان گردن شما یک چسب کوچک تا ۱۰ روز بر روی گردن شما باقی می ماند . روز بعد از عمل می توانید دوش بگیرید . اگر زخم شما خیس شد به آرامی با گذاشتن و برداشتن یک حوله تمیز آن را خشک کنید . روی زخم بخیه ای برای کشیدن وجود ندارد . نیازی به تمیز کردن زخم نیست . روی زخم پماد یا کرمی قرار ندهید . همه ی برش های جراحی به نور آفتاب حساس هستند . توصیه می شود بعد از بهبودی کامل برش جراحی تا ۶ ماه از ضد آفتاب روی برش جراحی استفاده شود .

## داروها

اگر تیروئید بطور کامل برداشته شده است ، شما باید تا پایان عمر از داروها جایگزین کننده هورمون تیروئید (لووتیروکسین) استفاده کنید .

**جذب این دارو در حالت ناشتا بیشتر است .** پس سعی کنید صبح ها ، نیم ساعت قبل از صبحانه میل کنید .

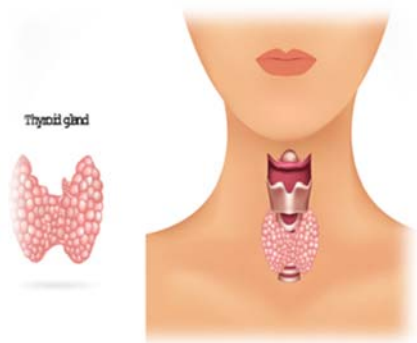
از آنجایی که این دارو باعث بی خوابی می شود بهتر است صبح ها در یک ساعت مشخص خورده شود .

لووتیروکسین میتواند روی سطح خونی بسیاری از داروها تأثیر بگذارد . به هر پزشکی که مراجعه می کنید حتماً مصرف لووتیروکسین را یادآوری کنید .

بیماری های دستگاه گوارش مانند اسهال می تواند بر روی جذب دارو تأثیر بگذارد . در صورت ابتلا به این بیماری ها پزشک خود را مطلع کنید .

**برای کنترل دوز داروی مصرفی خود ، هرچند وقت یک بار آزمایش TSH بدهید .**

## تیروئیدگتومی "ویژه بیماران"



منبع :

۱- برونر سوارث

۲- هندبوک آموزش به بیمار کانابو

ترجمه خدیجه نصیریانی

تاریخ تهیه : ۱۴۰۲/۰۹/۲۰

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۵/۰۹/۲۰

ID:SH-PE-Pa/۳۴-۰۱-

از آنجایی که احتمال کاهش کلسیم خون بعد از عمل جراحی وجود دارد قرص های کربنات کلسیم خود را با یک لیوان پر آب به طور مرتب استفاده کنید . در طول روز مایعات فراوان (۸-۶ لیوان) مصرف کنید . مکمل ویتامین D (کلسی تریول) را برای جذب بهتر کلسیم به طور مرتب مصرف کنید .



## واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس : تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳

تلفن : ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰ داخلی ۷۳۹

info@sasanhospital.com

اگر یک نوبت را فراموش کردید ، زمانی که آن را به یاد آوردید ، مصرفش کنید . البته اگر تقریباً موقع نوبت بعدی مصرف دارو رسیده است ، نوبت فراموش شده را رها کرده ، به برنامه منظم دارویی تان بازگردید .

مقدار دارو را دو برابر نکنید . اگر دو نوبت یا بیشتر را فراموش کردید برای تعیین یک برنامه جدید با پزشکتان مشورت کنید . اگر لووتیروکسین را به عنوان یک درمان جایگزین استفاده می کنید ، ممکن است مجبور باشید تا آخر عمر مصرفش کنید و حتی در صورت احساس بهبود داریتان را طبق دستور ادامه دهید .

در صورت بروز هر یک از علائم زیر ، مصرف لووتیروکسین را قطع کرده ، با پزشکتان تماس بگیرید : درد قفسه سینه ، ظربان قلب تند ، تنگی نفس ، سردرد شدید یا بثورات جلدی .

اگر دچار علائم زیر شدید یعنی مقدار داروی مصرفی شما بیش از نیاز بدنتان است و باید مقدار دارو را با صلاحدید پزشک کاهش دهید : اسهال ، تب ، تحمل نکردن گرما ، تعریق ، بی قراری ، تحریک پذیری ، لرزش دستان ، مشکل در به خواب رفتن ، تغییرات دوره ماهانه ، اشتها و یا کاهش وزن .