

## دستورات و آگاهی های لازم برای بیماران پس از جراحی شکاف کام

مراقبت های پس از عمل شکاف کام به ویژه در کودکانی که این جراحی را انجام می دهند، بسیار حائز اهمیت است.

### استراحت کافی

- استراحت به سیستم ایمنی بدن این اجازه را می دهد تا بر روی بهبودی متمرکز شود. هر فرد باید به اندازه کافی بخوابد و از فعالیت های سنگین خودداری کند.
- صحبت کردن و خندیدن در روزهای اول بعد از عمل ممنوع می باشد.
- فعالیت های بدنی: از انجام فعالیت هایی که شامل حرکات سریع یا پرش های ناگهانی هستند، باید خودداری شود. آرامش و احتیاط در انجام فعالیت های روزمره مهم است.
- اجتناب از جمعیت: تا زمان بهبودی کامل، بهتر است از قرار گرفتن در جمعیت های شلوغ خودداری شود تا احتمال عفونت و مشکلات دیگر کاهش یابد.

### تغذیه مناسب

- شروع تغذیه بعد از عمل با مایعات است و بعد از آن باید برای ۱ تا ۲ هفته از غذاهای نرم استفاده کرد. استفاده از بستنی و مایعات خنک باعث کاهش درد بیمار می گردد.
- در شیرخواران باید از فنجان یا سرنگ برای تغذیه با شیر استفاده کرد و نباید در هفته اول از پستانک یا سرشیشه استفاده شود.
- غذاهای نرم: وعده های مغذی مانند ماست و پوره و غذاهای نرم مانند سوپ کمک می کند تا بلع آسان تر شود. باید تا چند هفته اول از خوردن غذاهای سفت و نیازمند جویدن خودداری کرد.
- می توان از مکمل های پروتئینی و ویتامینی استفاده کرد تا مواد مغذی لازم برای بهبودی تأمین شود.
- غذاهای تند و ترش: این نوع غذاها می توانند به کام آسیب بزنند و با ایجاد سرفه عوارض جانبی ایجاد نمایند، نوشابه های گازدار نیز در این شرایط توصیه نمی شوند.

### استفاده از مسکن ها

- درد و ناراحتی: درد پس از عمل طبیعی است و بیماران می توانند از مسکن های تجویز شده توسط پزشک

## دستورات و آگاهی های لازم برای بیماران پس از جراحی شکاف کام

برای تسکین درد استفاده کنند.

- در صورت بروز هرگونه عارضه جانبی ناشی از دارو، مانند تهوع یا خواب‌آلودگی، باید با پزشک مشورت شود

### پیشگیری از خونریزی

- بیمار باید از خم شدن و فعالیت‌های سنگین که می‌توانند خونریزی ایجاد کنند، خودداری کند.
- همچنین صحبت کردن، خنده های بلند، سرفه و عطسه مکرر می‌توانند به کام آسیب بزنند و باید تا حد امکان اجتناب شوند.
- مراقبت از زخم: بیمار باید از دستکاری کام و یا زبان زدن به کام اجتناب کند، استفاده از نی یا مکیدن می‌تواند باعث راهیابی مسیر بینی به کام گردد و به شدت نهی شده است.
- اگر خونریزی رخ دهد، فشار ملایمی بر ناحیه آسیب‌دیده و مراجعه به پزشک الزامی است.

### مراجعه به پزشک

- بیمار باید تمامی داروها را طبق دستور پزشک مصرف کند و در صورت فراموشی، با پزشک مشورت نماید.
- معاینه‌های دوره‌ای: بیمار باید در تاریخ‌های معین شده برای معاینه به پزشک مراجعه کند تا از بهبودی کامل اطمینان حاصل کند

### نظافت دهان

- مسواک زدن صحیح: استفاده از مسواک نرم و احتیاط در اطراف ناحیه جراحی. برای تمیز نگه داشتن دندان‌ها و جلوگیری از عفونت می‌تواند کمک کننده باشد ولی بهتر است در بچه‌هایی که همکاری لازم ندارند انجام نشود.
- محلول‌های دهانشویه: می‌توان از محلول‌های شستشوی دهان که بدون الکل هستند، استفاده کرد. در کودکان سرم شستشوی استریل بعد از هر بار تغذیه توصیه می‌شود.

## دستورات و آگاهی های لازم برای بیماران پس از جراحی شکاف کام

### اجتناب از سیگار کشیدن

- تأثیر منفی سیگار: سیگار کشیدن به دلیل وجود نیکوتین و سایر مواد مضر می تواند فرآیند بهبودی را کند کند و در نهایت به عفونت منجر شود.

### آموزش گفتار درمانی

- پس از عمل، فرد ممکن است به گفتار درمانی نیاز داشته باشد. این کار به آموزش تکنیک های صحیح گفتار کمک می کند ولی معمولاً نیاز به گفتار درمانی، بعد از بهبودی کامل کام می باشد.

### نظارت بر تغییرات

- بیمار باید علائم جدید مثل تب، درد یا ترشحات غیر معمول را به پزشک گزارش کند.

رعایت تمامی این نکات می تواند به بهبود سریع تر و جلوگیری از بروز عوارض جانبی کمک کند. همچنین، اهمیت برقراری ارتباط مستمر با پزشک و دریافت مشاوره در طول دوره بهبودی بسیار بالاست.