

لوزه

گروه هدف: بیماران محترم

تهیه کننده: واحد آموزش دفتر پرستاری

شهریور ۱۳۹۷

همدان - پل پیشاهنگی ۴-۳۸۲۲۴۰۰۳-۰۸۱

لوزه ها دو جسم کوچک پر خون هستند که پشت زبان و در دو طرف دهان قرار دارند . آنها نقش مهمی در مقابله با بیماری ها دارند در هنگام عفونت و ابتلا به سرما خوردگی و بروس و باکتری را درون خود گیر می اندازند و با درناک شدن و تورم جزئی و قرمزی نشان می دهند که گلو دچار عفونت شده است . این روند در افراد طبیعی است و یک علامت هشدار

دهنده است. در برخی افراد لوزه ها دچار عفونت های مکرر می شوند و واکنش آنها انقدر شدید است که در اثر تورم بیش از حد دچار بزرگی غیر عادی می شوند و گاهی باعث اختلال در تنفس و تنگی راه دهان و نیز مشکل در بلع می شوند. گاهی ترشحات بدبو از آنها وارد حلق می شود که اصطلاحاً به آنها سنگ لوزه میگویند.

مراقبتهای بعد از عمل لوزه

۱- رژیم غذایی در هفته اول شامل مایعات سرد ، شیر سرد ، فرنی و سوپ و غذاهای سرد می باشد . از بستنی و ابمیوه های ساده و وانیلی استفاده نمایید که در صورت بالا آوردن بیمار و یا خونریزی رنگ بستنی و ابمیوه شما را گمراه نکند.

پس از ده روز می توانید غذاهای معمولی نیز بخورید .

۲- تا یک هفته اول بعد از عمل شستشوی آهسته دهان با محلول نمکی (سرم شستشوی ۹٪ درصد) ۴ تا ۵ بار در روز صورت بگیرد.

۳- هرگز آب را در دهان غرغره نکنید بلکه آب را به آرامی از دهان بیرون بریزید .

۴- از سرفه - عطسه - گریه - صاف کردن صدای گلو و هر گونه فعالیت شدید از جمله صحبت کردن طولانی مدت اجتناب نمایید .

۵- تا ۲ روز اول کمی گوش درد و کمی خشونت صدا طبیعی است و خود به خود برطرف می شود .

۶- از خوردن تنقلات به دلیل سفتی بیش از حد و از خوردن غذاهایی که نیاز به جویدن دارند تا هفته اول پرهیز کنید .

۷- غذاها باید عاری از ادویه جات، فلفل و نیزافزودنی های محرک باشد مصرف آنها می تواند خارش و حساسیت در گلو ایجاد نماید و درثانی باعث تورم بیشتر گلو و بروز سرفه شود.

۸- بروز تب مختصر طبیعی است اما در صورت بروز تب بالا، بالا رفتن ضربان قلب و خروج رگه های خون روشن از گلو به پزشک مراجعه کنید.

۹- رژیم غذایی شما باید سرشار از ویتامین A و C و مواد پروتئینی باشد.

۱۰- از خوردن غذاهای چرب پرهیز کنید. غذاهای چرب و سرخ شده گلو را دردناک کرده و باعث افزایش ترشحات چسبنده حلق می شوند و احتمال بروز عفونت را افزایش می دهند.

۱۱- بچه های سن مدرسه تا ۳ روز استراحت در منزل داشته باشند.

۱۲- حتی الامکان از ملاقات با افراد سرما خورده پرهیز کنید.

۱۳- بخور سرد مرطوب در منزل به بهبود تورم لوزه ها کمک می کند.

۱۴- بخیه ها خود به خود جوش می خورند و نیازی به کشیدن ندارند.

۱۵- استحمام پس از دو روز بعد از عمل مانعی ندارد

۱۶- باتوجه به اینکه لوزه ها عضو مخاطی هستند و سرشار از خون هستند بعد از عمل به دلیل از دست دادن خون باید مایعات فراوان بنوشید.

۱۷- تا یک هفته از انجام ورزش های سنگین پرهیز نمائید.

۱۸- در صورت بروز درد خفیف طبق نظر پزشک می توانید از استامینوفن استفاده نمائید.