



آموزش سلامت

ورزش و فعالیت بدنی پس از پیوند



شماره سند: ۱۰۴/۱/ت/۳۲ - پ		
تاریخ صدور: ۱۳۹۶/۰۵/۲۰	تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۵/۱۵	
کد بازنگری: ۰۰۶	تاریخ بازنگری مجدد: ۱۴۰۴/۰۵/۱۵	

رانندگی

- توصیه می شود حداقل تا ۲ ماه پس از پیوند رانندگی نکنید
- در صورت مصرف داروهای خواب و آرامش بخش نیز از رانندگی خودداری کنید



لطفاً بعد از روشن کردن اینترنت موبایل و گرفتن دوربین گوشی بر روی لینک زیر کلیک اطلاعات مربوط به بیماری خود را دریافت کنید



منبع:

www.nursingconsult.com

در صورت سوال یا مشکل در زمینه بیماری خود میتوانید به صورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز روزهای تعطیل به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمایید

آدرس: مشهد، بلوار امام خمینی، امام خمینی ۲۵ بیمارستان منتصریه
طبقه همکف کلینیک آموزش سلامت
شماره تماس: ۳۳۲۹۱۹۷۳

فعالیت جنسی و بچه دار شدن

- توصیه می شود: حداقل تا ۶ هفته پس از پیوند از فعالیت جنسی خودداری شود.
- خانم ها و آقایان باید بچه دار شدن را حداقل تا یک سال پس از پیوند به تعویق بیندارند و سپس تحت مراقبت گروه پیوند جهت تنظیم دوز و تغییر بعضی داروها و متخصص زنان و زایمان باردار شوند.

جهت پیشگیری از بارداری:

- مصرف داروهای خوراکی پیشگیری از بارداری به دلیل تداخل دارویی با داروهای مصرفی توصیه نمی شود
- استفاده از وسایلی مثل: آی یو دی نیز به علت افزایش احتمال عفونت های داخل رحم ممنوع است.

بهترین روش پیشگیری از بارداری پس

از پیوند استفاده از کاندوم است.

در سه ماه نخست بعد از پیوند:

- از بلند کردن اجسام سنگین تر از ۵ کیلو گرم پرهیز کنید
- از ورزش های سنگین شکمی مثل دراز و نشست پرهیز کنید
- از ورزش سنگین قسمت فوقانی بدن پرهیز کنید .
- از ورزش های پرتحرک مثل والیبال شنای طولانی ،دوچرخه سواری طولانی و دویدن پرهیز کنید .
- در منزل از فعالیت هایی مانند جارو زدن شستن زمین ،تمیز کردن پنجره و سقف ،کارهای سنگین پرهیز کنید .
- از حمل اجسام سنگین و بغل کردن کودکان پرهیز کنید .
- تا یک ماه بعد از عمل استفاده از شکم بند الزامی است

*** این فعالیتها در سه ماه نخست بعد از پیوند به علت عدم مقاومت محل عمل جراحی برای ترمیم محل عمل جراحی ممنوع است .**

*** پرهیز از این فعالیتها ،احتمال پیدایش فتق محل عمل جراحی را کمتر میکند .**

*** بعد از پیوند بهتر است فعالیتهای سبک مثل پیاده روی را با زمان ده دقیقه در روز شروع کنید و به آهستگی زمان و شدت فعالیتها را افزایش دهید .**

- تا میتوانید به جای استفاده از وسایل نقلیه پیاده روی کنید.
- هر یک ساعت یکبار از صندلی یا تخت پایین بیایید و برای ۵ دقیقه خم و راست شوید .
- از ورزشهای تماسی مانند (فوتبال ،تکواندو و بوکس اجتناب کنید
- از هر موقعیتی که احتمال برخورد ضربه به ناحیه لگن دارد اجتناب کنید .
- از زور زدن هنگام اجابت مزاج خودداری کنید
- از محکم کردن بیش از حد کمربند اجتناب کنید .
- در موقع غذا خوردن از شکم بند استفاده نکنید .
- زمان های بی تحرکی طولانی مدت مثل نشستن در مقابل تلویزیون را حذف کنید.
- فعالیتها را همراه با خانواده خود انجام دهید .
- به منظور پیشگیری از عفونت ،از شنا در استخر خودداری کنید

نگهداری از حیوان خانگی

بهتر است پس از پیوند به منظور کاهش خطر عفونت از نگهداری حیوان خانگی خودداری کنید ولی در صورت داشتن حیوان خانگی حتما تحت نظر دامپزشک باشد و تمیز کردن محل نگهداری آن مثل آکواریوم ماهی یا قفس پرندگان و...را شخص دیگری انجام دهد



باغبانی

تاشی ماه پس از پیوند:

از تماس با گل و گیاه طبیعی بپرهیزید و باغبانی نکنید و بعد از این مدت در هنگام باغبانی حتما از دستکش و ماسک استفاده کنید