



## NEFREKTOMIA. ZAINKETAK ETA GOMENDIOAK

Hemen datorren informazioa lagungarria izango zaizu prozesuaren eboluzioa ezagutzeko.

### Zauri kirurgikoa, bete gomendio hauek:

- Alta hartzean, grapak izango dituzu zaurian. Erizaintzako txostena ere emango dizute, eta hor azalduko da zure osasun-zentroan noiz kendu behar dizkizuten.
- Dutzatu eta gero, inportantea da zauria ondo lehorraraztea, ukitu txikiak eginez, inoiz ez igurtzita.
- Eguzkitan egon nahi baduzu, estali zauria.
- Zauri kirurgikoan gorritasuna edo mina baduzu, kontsultatu erizainarekin edo osasun-zentrokoekin.
- Zaindu zauriaren tenperatura egunean behin, hobe arratsalde. 38 °C baino goragoa bada, kontsultatu Lehen Mailako Arretako medikuarekin.
- Beharbada, mina izango duzu sabelean; erabili medikuak agindutako analgesikoa.
- Jarduera fisiko moderatuak osatzen lagunduko dizu: ibili eta egin jarduera arinak. Ez hartu zamarik, eta ez egin ahalegin handiko kirolak (igeriketa, bizikleta...). Kontsultatu urologoarekin laneko jardueraren gainean.
- Gidatzea ere ahalegin fisikoa da. Bidaia luzeak egin behar badituzu, gelditu, bi orduetik behin, gernua egitera; ez egon luzaz egin gabe.

### Elikadura:

- Idorreriarik ez izateko, sartu dietan zuntz askoko janariak (frutak, barazkiak...).
- Interbentzio kirurgikoaren ondoren, idorreria ager daiteke; ez bada hobetzen, kontsultatu lehen mailako arretako medikuarekin.
- Komeni da 1,5-2 litro likido edatea egunero, giltzurrunek behar bezala lan egiteko, eta hidratatzeko.
- Ez da dieta berezirik egin beharrik; ez kontsumitu gatz asko, ezta proteina asko ere (haragia, arrautzak eta arraina).

**GOGORATU** orain giltzurrun bakarra duzula; jakinarazi egin behar duzu tratamendu bat agintzen dizuten bakoitzean.