

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

آنوريسم مغزی

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص آنوريسم مغزی طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ اقدامات قبل از عمل در آنوريسم پاره نشده

- ✓ شب قبل از عمل، شام سبک مثل سوپ یا سالاد بخورید. بعد از نیمه شب و صبح قبل از عمل، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید. حتی چای، قهوه و آب هم ننوشید.
- ✓ هنگام خواب سر باید ۳۰ درجه بالاتر از بدن باشد.
- ✓ ناحیه‌ای از موی سر شما یا همه آن تراشیده می‌شود. بهداشت مو و پوست سر باید با دقت رعایت شود.
- ✓ اغلب بعد از جراحی، شما به واحد مراقبت‌های ویژه منتقل می‌شوید.
- ✓ شب قبل از عمل، شام سبک مثل سوپ یا سالاد بخورید. بعد از نیمه شب و صبح قبل از عمل، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید. حتی چای، قهوه و آب هم ننوشید.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زبور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را از خود دور کنید.
- ✓ کلیه لباس‌های خود (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری، سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می‌شود.
- ✓ عمل شما تحت بیهوشی عمومی انجام می‌شود.
- ✓ اگر در هفته قبل از عمل جراحی نیاز به مسکن خفیف داشتید، به جای استفاده از آسپرین، ایبوپروفن و یا ناپروکسن از استامینوفن استفاده کنید. از داروهای حاوی آسپرین مثل داروهای سرماخوردگی بدون نسخه اجتناب کنید. این کار از خونریزی اضافی شما در طول عمل جلوگیری می‌کند.
- ✓ اگر به دلیل یک مشکل پزشکی روزانه آسپرین مصرف می‌کنید، از پزشک خود درباره لزوم قطع مصرف آن قبل از عمل جراحی سوال کنید.
- ✓ از مصرف سیگار و دخانیات در چند ماه قبل و بعد از عمل جراحی اجتناب کنید.
- ✓ برای مراقبت و بهبودی خود بعد از عمل برنامه ریزی کنید. فردی را ببایید که بعد از عمل جراحی از شما مراقبت کند.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ ممکن است لوله معده در بینی شما گذاشته شده باشد تا از طریق آن تغذیه شوید. نگران نباشید در صورت بهتر شدن حال عمومی و اجازه پزشک لوله خارج خواهد شد.
- ✓ در صورت نداشتن لوله بینی - معده‌ای بعد از عمل جراحی و پس از هوشیار شدن و با نظر پزشک و همچنین در صورت نداشتن حالت تهوع، رژیم مایعات را شروع کنید.
- ✓ در صورت داشتن تهوع و استفراغ از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.
- ✓ پس از هوشیار شدن و در صورت اجازه پزشک ابتدا بنشینید، سپس پاها را از لبه تخت آویزان کنید. در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و ... از تخت خارج شوید.
- ✓ دقت کنید حتما پرستار بخش را در زمان خارج شدن از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.

❖ مراقبت

- ✓ شما با باندی که دور سر پیچیده شده و توری سفیدی که روی سر است، در حالت نیمه هوشیار وارد اتاق آی‌سی‌یو یا بخش مراقبت‌های ویژه می‌شوید. توری و باند نباید خیلی سفت باشد.
- ✓ ناحیه جراحی شده به یک یا چند لوله به نام درن متصل است. این لوله‌ها دو نوع‌اند؛ نوعی که دارای خلاء است که روی زمین قرار می‌گیرد و ترشحات خونی را تخلیه می‌کند. نوع دیگر که خلاء ندارد، مسوول خالی کردن مایع مغزی - نخاعی است. این لوله باید حتما هم سطح سر شما یا بالاتر قرار بگیرد.
- ✓ وضعیت سر باید ۳۰ درجه بالاتر از سطح قلب قرار گرفته شود مگر اینکه جراح توصیه دیگری در این مورد داشته باشد. قرار گرفتن سر در این وضعیت باعث می‌شود تخلیه وریدی مغز بهتر انجام شود و فشار مغز پایین آید.
- ✓ مفصل‌ها را باز و بسته کنید تا از خشکی مفاصل و تحلیل رفتن و ضعف عضلات اندام‌ها جلوگیری شود.
- ✓ از وسایل کمک حرکتی مانند (عصا، چوب زیر بغل و ...) جهت حفظ تعادل و جلوگیری از آسیب احتمالی استفاده کنید.
- ✓ در صورتیکه در یک عضو بیمار ضعف اندام وجود دارد بیمار را تشویق کنید تا در طول روز به انجام ورزش در این نیمه بپردازد. (حتی با کمک نیمه سالم بدن).
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ در صورت خونریزی از محل عمل جراحی و خیس شدن پانسمان به پرستاران بخش اطلاع دهید.
- ✓ از دستکاری سرم‌ها و رابط‌های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

آنوریسم مغزی

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- ✓ در رژیم غذایی خود سبزیجات تازه، گوشت، و سایر پروتئین های حیوانی را بگنجانید.
- ✓ از یک رژیم غذایی سالم و کم چرب پیروی کنید.
- ✓ در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی های کافئین دار، آن را از رژیم غذایی خود حذف نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ ممکن است مدتی قادر به حرکت نباشید و نتوانید موقع راه رفتن تعادل خود را حفظ کنید و زمین بخورید. پس نظارت و کمک اطرافیان و کارکنان پزشکی هنگام راه رفتن شما ضروری است. به تنهایی اقدام به راه رفتن نکنید.
- ✓ از کلاه های ایمنی محافظ جهت جلوگیری از وارد آمدن ضربه به سر استفاده کنید.
- ✓ از استرس، عصبانیت، فعالیت بدنی بیش از اندازه و انجام فعالیت های سنگین به خصوص در گرما اجتناب کنید.
- ✓ از انجام ورزش های سنگین مانند: کوهنوردی، غواصی، وزنه برداری و... اجتناب کنید.
- ✓ در صورت اجازه پزشک می توانید ورزش نمایید.
- ✓ برای ورزش کردن یک فضای امن را انتخاب کنید. در جاهای لغزنده و نور کم که کار در آن فضا با خطراتی همراه است و احتمال ضربه به سر وجود دارد، ورزش نکنید.
- ✓ حد اقل ۶ الی ۸ ساعت در شبانه روز استراحت کنید.

❖ مراقبت

- ✓ از سرفه، عطسه و باد انداختن در بینی خودداری کنید. زیرا باعث فشار آمدن به ناحیه عمل خواهد شد.
- ✓ از چرخاندن بیش از حد سر خودداری کنید.
- ✓ از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید. (مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت و زور زدن در موقع اجابت مزاج است)
- ✓ استرس در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد و عوامل استرس زا را در زندگی خود بشناسید در صورت لزوم به روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه نمایید.
- ✓ در صورتی که در محیط پر استرس کار می کنید و امکان تغییر شغل وجود دارد آن را تغییر دهید.
- ✓ اگر شما دارای فشار خون بالا هستید با دکتر خود در مورد مصرف دارو برای مدیریت این وضعیت صحبت کنید. اگر شما یک آنوریسم مغزی دارید کنترل مناسب فشار خون ممکن است خطر پارگی را پایین آورد.
- ✓ سیگار کشیدن ممکن است یک عامل خطر تشکیل، رشد و پارگی آنوریسم باشد لذا سیگار کشیدن ترک کنید.
- ✓ آنوریسم پاره شده به سرعت تبدیل به تهدید کننده حیات و نیاز به درمان فوری پزشکی دارد. پس در صورت مشاهده علائم با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.
- ✓ از مصرف الکل خودداری کنید. مصرف الکل باعث افزایش فشارخون و پارگی عروق خون می شود.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در زمان مشخص شده توسط پزشک جهت پیگیری درمان
- ✓ اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم آنوریسم را دارید.
- ✓ اگر سردرد بسیار شدید ناگهانی دارید.
- ✓ اگر به طور ناگهانی، شکایت از یک سردرد شدید و یا یک تشنج دارید.
- ✓ اگر پس از جراحی، هر کدام از علائم دوباره ایجاد شود.