

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

جراحی گردن

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

❖ اقدامات و توصیه های قبل از عمل

- ✓ شب قبل از عمل، شام غذای سبک مانند سوپ میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ✓ در صورت داشتن آرایش و لاک ناخن آن را پاک کنید.
- ✓ موهای موضع عمل قبل از عمل لازم است تراشیده شود.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- ✓ کلیه لباس های خود (لباس زیر، جوراب و...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری و 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 برای شما سرم وصل شده و در صورت نیاز برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می شود.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل می تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ از ۲ هفته قبل از عمل مصرف آسپرین باید قطع گردد.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ طبق دستور پزشک، رژیم مایعات را شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در صورت توانایی مصرف مایعات به تدریج با نظر پزشک می توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- ✓ از خوردن غذاهایی که باعث یبوست، اسهال، استفراغ و نفخ می شود، اجتناب نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ به مدت ۲۴-۱۲ ساعت در وضعیت صاف در تخت استراحت کنید.
- ✓ فعالیت را به تدریج و درحد تحمل افزایش دهید، از فعالیت هایی که باعث کشیدگی و خمیدگی ستون فقرات می شود خودداری نمایید.

❖ مراقبت

- ✓ جهت پیشگیری از عوارض بعد از عمل جراحی، تمرینات تنفسی (تنفس عمیق) را انجام دهید.
- ✓ به مدت ۲۴-۱۲ ساعت در وضعیت صاف در تخت استراحت کنید. به طوری که سر، شانه و سینه در یک امتداد باشند.
- ✓ به تنهایی از بستر خارج نشوید.
- ✓ ابتدا به یک پهلو خوابیده و بعد در همین حالت بنشینید و با کمک تیم مراقبتی از بستر خارج شوید.
- ✓ جهت نگاه کردن از یک سمت به سمت دیگر سر را با بدن بچرخانید.
- ✓ از چرخاندن سر، خم و راست کردن خودداری کنید. از خوابیدن بر روی شکم یا از نشستن و ایستادن بیش از ۳۰ دقیقه خودداری شود.
- ✓ در صورت خیس شدن پانسمان و احساس خونریزی اطلاع دهید.
- ✓ در صورت داشتن حالت تهوع، استفراغ و سرگیجه اطلاع دهید.
- ✓ در صورت داشتن درد (شروع، محل انتشار، شدت درد) به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

❖ دارو

- ✓ داروها (آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت، مسکن برای تسکین درد و ضد التهاب) طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار توسط پرستار به شما داده خواهد شد. می شود.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

جراحی گردن

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و فیبر (سبزیجات، میوه و ...) استفاده نمایید.
- ✓ مایعات فراوان در حدود ۶-۸ لیتر آب در روز به اضافه غذای حاوی فیبر فراوان جهت جلوگیری از یبوست استفاده نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ از نشستن و یا ایستادن بیش از ۳۰ دقیقه اجتناب کنید .
- ✓ از رانندگی زیاد با اتومبیل پرهیزید.

❖ مراقبت

- ✓ محل بخیه ها را خشک و تمیز نگه داشته و یا با پانسمان خشک روی آنرا بپوشانید.
- ✓ در همه اوقات گردن بند استفاده نموده و روزی دو بار با صابون ملایم ناحیه گردن را شسته و در صورت باز بودن گردن بند، گردن را ثابت نگه دارید.
- ✓ از نشستن و ایستادن بیش از ۳۰ دقیقه خودداری کنید.
- ✓ از چرخاندن سر، خم و راست کردن گردن خودداری کنید.
- ✓ مایعات فراوان در حدود ۸ لیتر آب در روز بنوشید.
- ✓ کفش پاشنه کوتاه استفاده کنید.
- ✓ از تشک و صندلی مناسب استفاده کنید
- ✓ از تکنیک های شل کننده عضلات برای کاهش استرس استفاده کنید.
- ✓ شیو صورت در آقایان باید در حالت خوابیده و نشسته انجام شود و فقط قسمت جلویی برداشته شود.

❖ دارو

- ✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک یک دوره کامل آن را در فواصل معین مصرف کنید.
- ✓ جهت تسکین درد از داروهای ضد درد طبق تجویز پزشک مصرف نموده و از مصرف بی رویه مسکن خودداری نمائید.
- ✓ داروهای خود را به صورت منظم استفاده کنید. تعدادی از داروهای شما به عنوان ضد التهاب تجویز شده اند و به جلوگیری از چسبندگی های بعدی کمک می کنند، بنابراین حتی اگر درد هم نداشتید این داروها را قطع نکنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ ۷-۱۰ روز بعد از عمل جهت برداشتن بخیه ها
- ✓ در صورت بروز علائم عفونت (تب، قرمزی، تحریک، ترشح و افزایش درد)