

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

سندرم کارپاتانل

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

❖ اقدامات و توصیه های قبل از عمل

- ✓ شب قبل از عمل، شام 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 باید 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 از خود دور 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 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.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ طبق دستور پزشک و اجازه پرستار، رژیم مایعات را شروع کنید و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در صورت توانایی مصرف مایعات به تدریج با نظر پزشک می تواند از سایر مواد غذایی استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- ✓ از فعالیت هایی که سبب افزایش فشار بر دست می شود اجتناب کنید.

❖ مراقبت

- ✓ جهت پیشگیری از عوارض بعد از عمل جراحی ، تمرینات تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و ورزش های پا را انجام دهید.
- ✓ مچ دست خود را بالا تر از سطح قلب نگه دارید تا ورم نکند.
- ✓ محل جراحی را سرد کنید تا از افزایش تورم جلوگیری کنید.
- ✓ انگشتان دست را چند بار در روز و هر بار ده مرتبه باز و بسته کنید.
- ✓ آرنج و شانه خود را مرتباً حرکت دهید.
- ✓ از یک آتل برای محافظت از مچ دست استفاده کنید.
- ✓ مچ دست را در حالت عادی نگه داشته و از قرار دادن مچ دست در وضعیت خمیده ،پیچ خورده ،چرخیده خودداری کنید.
- ✓ هنگامی که در وضعیت ایستاده قرار دارید به وسیله یک باند ساده یا روسری دست خود را از گردن آویزان کنید.
- ✓ در صورت کمرختی، سوزن سوزن شدن انگشتان، تغییر رنگ انگشتان به رنگ آبی یا سفید به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ در صورت داشتن درد شدید به پزشک اطلاع دهید.

❖ داروها

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

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

سندرم کارپاتانل

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ غذایی که مصرف می‌کنید باید سرشار از ویتامین B6 باشد. این ویتامین را می‌توانید در غلات، جگر، دل و قلوبه حبوبات و همچنین سبزیجات سبز تیره بیابید. کرفس را به واسطه وجود سدیم به میزان فراوان استفاده کنید (در صورت نداشتن محدودیت در مصرف سدیم).

❖ فعالیت

- ✓ ۳ تا ۲ روز بعد از عمل حرکات فعال ملایم شست و انگشتان درون گچ را شروع کنید.
- ✓ از انجام فعالیت های سبک معمولاً تا ۲ الی ۳ هفته بعد از جراحی و فعالیت های سنگین تر تا ۲ الی ۳ ماه اجتناب کنید.
- ✓ از فعالیت هایی که سبب افزایش فشار بر دست می‌شود اجتناب کنید. (گرفتن، چنگ زدن)

❖ مراقبت

- ✓ هنگامی که در وضعیت ایستاده قرار دارید به وسیله یک باند ساده یا روسری دست خود را از گردنتان آویزان کنید.
- ✓ هنگام حمام کردن با استفاده از کیسه پلاستیکی، مانع خیس شدن پانسمان دست خود بشوید.
- ✓ از یک آتل برای محافظت از مچ دست استفاده کنید.
- ✓ بیشتر اثر زخم ها ۴ تا ۶ هفته بعد از عمل برطرف می شوند.
- ✓ مچ دست را در حالت عادی نگه دارید و از قرار دادن مچ دست در وضعیت خمیده، پیچ خورده، چرخیده (چلاندن لباس برای آگیری) خودداری کنید.
- ✓ از حرکات تکراری مچ دست و نگه داشتن یک وسیله برای مدت طولانی خودداری کنید.
- ✓ به جای انگشت شست و اشاره از تمامی دست و انگشتان برای گرفتن اشیاء استفاده کنید.
- ✓ دستها را به طور دوره ای استراحت دهید.
- ✓ ۴ تا ۶ بار در روز ماساژ ملایم انجام دهید.
- ✓ سرعت انجام حرکات قوی و تکراری را کاهش دهید.
- ✓ درد عمقی تا ماهها بعد از جراحی وجود دارد، اکثراً بوسیله آتل های حمایتی مچ کاهش میابد.
- ✓ بهبودی کامل، ممکن است هفته ها و یا ماهها طول بکشد.

❖ دارو

- ✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک یک دوره کامل آن را در فواصل معین و مصرف کنید.
- ✓ جهت تسکین درد از داروهای ضد درد طبق تجویز پزشک مصرف نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ ۱۴-۱۰ روز بعد از عمل جهت برداشتن بخیه ها
- ✓ در صورت کاهش حس و حرکت دست
- ✓ در صورت مشاهده علائم عفونت، گرمی، بوی بد، ترشح، تورم، قرمزی و افزایش درد