

# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

## سیستوسل

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و تریخیص

**سیستوسل طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد**

### ❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ شب قبل از عمل، شام سوپ (غذای سبک) میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ✓ ممکن است شب قبل از عمل شستشوی روده (انما) و شستشوی واژن جهت کاهش آلودگی حین عمل برای شما انجام شود.
- ✓ شب قبل از عمل استحمام کنید. 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، مthane (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 ها (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 به شما سرم وصل شده و 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.
- ✓ در اتاق با شما عمل سوند ادراری وصل می شود..

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ طبق دستور پزشک، بعد از شروع حرکات دودی روده ای (دفع گاز) رژیم مایعات را شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در صورت توانایی جذب مایعات به تدریج با نظر پزشک می توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- ✓ پس از شروع رژیم برای جلوگیری از یبوست و فشار بر بخیه ها باید مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر (میوه ها) استفاده کنید.

### ❖ فعالیت

- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج شده و راه بروید.
- ✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان کنید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

### ❖ مراقبت

- ✓ بعد از عمل (جهت کاهش درد) می توانید به حالت نیمه نشسته قرار گیرید.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ قبل از خارج کردن سوند ادراری، جهت جلوگیری از بی اختیاری ادراری، پرستار چند نوبت سوند را بسته و سپس باز می کند. هنگام جمع شدن ادرار ممکن است احساس فشار در Mthane داشته باشید که طبیعی است.
- ✓ برای جلوگیری از عفونت ادراری، پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج، ناحیه پرینه را از جلو به عقب شستشو دهید و با محلول نمکی (سرم نرمال سالین) یا آب ولرم شستشو داده و با دستمال یکبار مصرف و تمیز خشک نمائید.
- ✓ با اولین احساس نیاز به تخلیه ادرار، ادرار را تخلیه کنید.
- ✓ در صورت داشتن خونریزی اطلاع دهید.

### ❖ داروها

- ✓ داروها (آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و مسکن برای تسکین درد) 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

## سیستوسل

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین C مصرف کنید.
- ✓ جهت پیشگیری از یبوست بعد از عمل از سبزیجات و میوه و سالاد، روغن زیتون، برگه آلو، انجیر خیس شده، کمپوت هلو، گلابی، زرد آلو، سوپ و غیره استفاده کنید.
- ✓ مایعات بین ۸ الی ۱۰ لیوان مصرف نمائید.

### ❖ فعالیت

- ✓ دو هفته پس از جراحی می‌توانید فعالیت‌های روزانه خود را از سر بگیرید، ولی از ایستادن طولانی و برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید.
- ✓ ورزش ناحیه پریینه که باید در منزل انجام دهید به این صورت است: در هر وضعیت (نشسته، ایستاده، خوابیده) عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض کنید و به سمت داخل بکشید و در این حالت ۳۰ ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید این ورزش را ۲۰-۱۰ بار در روز انجام دهید برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را ۱۲-۶ هفته انجام دهید.

### ❖ مراقبت

- ✓ جهت ضد عفونی محل بخیه‌ها در یک لگن تمیز متوسط، تا نیمه آب ولرم ریخته و ۳ پیمانه بتادین را با درب ظرف بتادین اندازه‌گیری کرده و (به رنگ چای کمرنگ) در لگن بریزید و روزی ۲-۳ بار و هر بار ۱۵ دقیقه در لگن بنشینید.
- ✓ محل عمل تمیز و خشک باشد و برای خشک نمودن محل عمل از چراغ مطالعه یا سشوار با فاصله ۱۵ سانتیمتری استفاده کنید.
- ✓ پس از ترخیص از بیمارستان می‌توانید حمام کنید.
- ✓ جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه‌ها، مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است.
- ✓ در صورتی که نمی‌توانید ادرار کنید باز کردن شیر آب یا نوشیدن مایعات در برقراری ادرار کمک میکند و اگر بیش از ۱۲ ساعت ادرار نداشتید به پزشک معالج یا اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید.
- ✓ لباس زیر را روزانه تعویض و از لباس‌های زیرنخی استفاده کنید. از پوشیدن لباس‌های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- ✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- ✓ در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیت‌های جنسی خود حتماً با پزشک مشورت نمایید.

### ❖ دارو

- ✓ جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمائید.
- ✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک یک دوره کامل در فواصل معین آن را مصرف کنید.

### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ با نظر پزشک ده روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به پزشک معالج مراجعه نمایید. (بخیه‌ها کشیدنی نیست و پس از مدتی جذب می‌شود)
- ✓ ۱-۲ هفته طول می‌کشد تا بخیه‌ها خوب جذب شوند، ولی بهتر است تا ۱/۵ ماه از نزدیکی خودداری کنید (در صورت وجود ترشح خونی بهتر است نزدیکی صورت نگیرد).
- ✓ در صورت درد ناگهانی، افزایش درد و یا خونریزی، سوزش ادرار، تکرر ادرار و تب لازم است بلافاصله به پزشک معالج و یا مراکز درمانی مراجعه کنید.