

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

فیکساتور خارجی

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

❖ اقدامات 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 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 ها (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 که 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 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.

❖ رژیم غذایی

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

❖ فعالیت

- ✓ در بستر اندام های انتهایی سالم را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.
- ✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی از بستر خارج شوید. (با عصا، واکر و...)

❖ مراقبت

- ✓ 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 اندام سالم را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ جهت پیشگیری از تورم اندام، با چند بالش آن را بالاتر از سطح قلب قرار دهید و طبق دستور پزشک طی ۴۸-۲۴ ساعت پس از عمل جراحی راه نروید.
- ✓ ورم خفیف، ناراحتی و تغییر رنگ پوست (آبی شدن) در روز اول پین گذاری طبیعی است.
- ✓ انگشتان از نظر رنگ، گرمی، حس و حرکت که نشانه سلامت عصبی و خونرسانی عضو است توسط پرستار کنترل می شود و در صورت وجود مشکل (سردی، رنگ پریدگی، بیحسی و ..) به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ دردی که با قرار دادن اندام بالاتر از سطح قلب و مصرف مسکن کنترل نمی شود (شاید بیانگر اختلال در خونرسانی بافتی یا سندرم کمپارتمان باشد) گزارش کنید
- ✓ در صورت وجود درد شدید، بوی بد و ترشحات زیاد از محل پین اطلاع دهید.
- ✓ درد شدیدی را که با مسکن و روش های آرام سازی و ... درمان نشد به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

❖ دارو

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

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

فیکساتور خارجی

❖ رژیم غذایی

- ✓ رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان مصرف کنید.
- ✓ از غذاهای پر کلسیم (شیر و لبنیات) استفاده کنید، اما مصرف غذاهای پرکلسیم نباید آنقدر زیاد باشد که زمینه تشکیل سنگهای کلیوی را فراهم کند.
- ✓ برای جلوگیری از افزایش فشار و وزن بر مفاصل، حفظ تعادل وزن را برقرار کنید.
- ✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید .

❖ فعالیت

- ✓ استفاده از فیکساتور خارجی باعث راحتی بیشتر و امکان راه افتادن سریع تر و انجام ورزشهای فعال در مفاصل سالم را فراهم می کند.
- ✓ هر روز ورزش های بدن و عضو مبتلا را انجام دهید تا عضلات عضو ضعیف نشوند . عضلات عضو مبتلا را 5 تا 11 ثانیه منقبض کنید و سپس رها سازید، این کار را چند بار در روز انجام دهید.
- ✓ مفصلی که بیحرکت شده اند تا موقعی که در فیکساتور هستند قابل حرکت دادن نیستند ولی عضلات زیر پین را بدون حرکت دادن مفاصل بطور مرتب منقبض و منبسط کنید. به این نوع انقباضات عضلات، انقباض ایزومتریک (Isometric contraction) می گویند و انجام آنها برای حفظ قدرت عضلات حیاتی است و جریان خون در عضو بهبود یافته و از لخته شدن خون و تورم اندام جلوگیری می کند و مانع لاغر شدن عضلات داخل پین می شود .

❖ مراقبت

- ✓ اگر بعد از ترخیص از بیمارستان هنوز زخمی دارید که نیاز به پانسمان دارد آن را به روش استریل و در مراکز بهداشتی -درمانی توسط افراد آگاه و طبق دستور پزشک انجام دهید.
- ✓ در صورت وجود درد، عضو را بالاتر از سطح قلب قرار دهید و از داروهای مسکن تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید.
- ✓ جهت پیشگیری از صدمه به بافتهای دیگر بدن، نوک تیز پین ها را با باند، پنبه و یا سرپوش های لاستیکی کوچک بپوشانید.
- ✓ هر روز انگشتان را از نظر رنگ، گرمی، حس و حرکت که نشانه سلامت عصبی و خونسازی عضو است کنترل کنید و در صورت وجود مشکل به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ به هیچ عنوان پیچ ها و گیره ها را دستکاری نکنید.
- ✓ در صورت نیاز، اندام دارای فیکساتور خارجی را بالاتر از سطح بدن نگه دارید تا از ادم آن کاسته شود.
- ✓ برای جلوگیری از عفونت مسیر پین ها، مراقبت آنها را در مراکز بهداشتی - درمانی توسط افراد آگاه و طبق دستور پزشک انجام دهید.
- ✓ پوست اطراف پین را از نظر قرمزی، حساسیت، ترشح، تورم و وجود گرما چک کنید.(البته وجود کمی ترشح بیرنگ یا زرد کم رنگ در اطراف پین طبیعی است)
- ✓ افزایش درجه حرارت بدن می تواند نشانه عفونت باشد لذا در صورت بروز تب به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ گاهی پس از ترمیم بافتهای نرم صدمه دیده فیکساتور خارجی برداشته شده و درمان با گچ یا روشهای دیگر ادامه می یابد در صورتیکه شکستگی به نحو مطلوبی با فیکساتور ثابت شده باشد تا بهبود کامل استخوان نگه داشته می شود .
- ✓ کمک در مراقبت از خود جهت موفقیت این شیوه درمانی ضروری است.

❖ دارو

- ✓ دستورات دارویی پزشک را طبق دستور مصرف کنید .
- ✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک با فواصل منظم و دوره آن را کامل مصرف کنید .

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ بطور منظم جهت کنترل فیکساتور به پزشک معالج مراجعه نمایید .
- ✓ در صورت هر گونه قرمزی، ترشح، التهاب پوست اطراف پین و افزایش ورم، التهاب انتهای عضو، رنگ پریدگی، یا کبودی انگشتان با وجود قرار دادن عضو بالاتر از سطح قلب، احساس بی حسی و سوزن سوزن شدن انتهای عضو آسیب دیده، دردی که با مسکن برطرف نمی شود و یا لحظه به لحظه شدت می یابد، شل یا سفت شدن پین و بوی نامطبوع و ترشح چرکی از محل پین به پزشک مراجعه نمایید .