

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

نومور روده

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

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ یک تا دو روز قبل از عمل، رژیم باید به مایعات صاف شده محدود شود تا نیاز به انما یا تنقیه های مکرر بلافاصله قبل از عمل برای پاکسازی روده و احتمال کم آبی بدن کاهش یابد. پاکسازی روده قبل از عمل لازم است.
- ✓ 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 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 و تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل می تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های تنفسی و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می شود .
- ✓ عمل شما تحت بیهوشی عمومی انجام می شود.
- ✓ 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 بیابید که بعد از عمل جراحی از شما مراقبت کند.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ پس از هوشیار شدن بعد از عمل جراحی و با نظر پزشک زمان شروع مصرف مایعات و رژیم غذایی مشخص می گردد.

❖ 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.
- ✓ پس از هوشیار شدن ابتدا بنشینید، سپس پاهای خود 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.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

تومور روده

❖ مراقبت

- ✓ ممکن است به مدت ۴ تا ۷ روز در بیمارستان بستری باشید. ممکن است در بینی و داخل شکم خود در محل عمل چند لوله داشته باشد. این لوله قبل از ترخیص شما، خارج می‌گردد. از کشیدن و خارج کردن این لوله‌ها خودداری نمایید.
- ✓ 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.
- ✓ انتظار می‌رود بعد از ۸ ساعت از عمل قادر به ادرار کردن باشید و اگر با وجود احساس دفع ادرار قادر به این عمل نباشید عمل سوند گذاری برای شما انجام خواهد گرفت.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

تومور روده

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ در دو هفته ی اول پس از عمل جراحی روده موارد زیر را رعایت نمایید:
- ✓ مصرف میوه و سبزیجات چه به شکل خام و چه پخته مجاز نیست.
- ✓ غذاها باید نرم، کم فیبر و بدون ادویه باشند.
- ✓ تعداد وعده های غذایی افزایش یافته و حجم غذا کاهش یابد.
- ✓ برنج، ماکارونی، سیب زمینی، مرغ و ماهی کاملاً پخته شده و آب میوه جات مفید می باشد.
- ✓ شیر معمولاً غیر مجاز است.
- ✓ پس از دو هفته می توان به تدریج از میوه و سبزی پخته و پوره شده استفاده کرد.
- ✓ شما به مایعات فراوان همراه با غذاهای حاوی سدیم و پتاسیم نیاز دارید. آب پرتقال و سیب، موز، سیب زمینی و گوجه فرنگی پتاسیم بالایی دارند. در برخی موارد تجویز مکمل ویتامین های (ای و ب ۱۲ و سی) E ، B12 و C ضرورت پیدا می کند. از یک رژیم غذایی طبیعی پیروی کنید.
- ✓ می توانید از مواد غذایی دریافتی و عوارض جانبی یادداشتی تهیه کنید تا مواد غذایی آزار دهنده شناسایی شوند.
- ✓ مراقبت های تغذیه باید بر التیام زخم و جلوگیری از عفونت معطوف گردد. با استفاده از مواد غذایی کم باقیمانده یعنی کم فیبر و بدون لاکتوز می توان دفعات اجابت مزاج را کاهش داد؛ ضمن آن که اجتناب از یبوست نیز حائز اهمیت است.

❖ فعالیت

- ✓ شروع فعالیت از روز بعد از عمل امکان پذیر است. درد بیمار بعد از چند روز کاهش یافته و بیمار می تواند فعالیتهای روزمره خود را شروع کند.
- ✓ در طول دو هفته اول بعد از عمل، به انجام فعالیت سبک مانند پیاده روی بپردازید.
- ✓ از فعالیت های سنگین در ۶ هفته اول بعد از عمل اجتناب کنید. پس از آن، طبق دستور پزشک خود، آرام آرام کارهای سنگین تر را شروع کنید.
- ✓ به طور مرتب ورزش کنید.

❖ مراقبت

- ✓ می توانید ملاقات هایی با بیماران جدید و افرادی که سابقه ی طولانی در بیماری های روده ای داشته اند ترتیب دهید تا بهتر بتوانید خود را با مشکلات تطبیق دهید.
- ✓ از دستورات پزشک خود پیرامون عدم مصرف سیگار قبل و بعد از عمل جراحی پیروی کنید. افراد سیگاری بعد از عمل جراحی با سرعت کمتری التیام می یابند و احتمال مشکلات تنفسی در حین عمل جراحی برای این افراد بیشتر از سایرین می باشد. به همین دلیل، در صورتی که سیگار می کشید، باید حداقل دو هفته قبل از عمل جراحی مصرف سیگار را کنار بگذارید. البته بهتر است ۶ تا ۸ هفته قبل از عمل دیگر سیگار نکشید.
- ✓ زمانی را برای استراحت خود در نظر بگیرید و سعی کنید از افراد دیگری برای انجام وظایف روزانه خود کمک بگیرید.
- ✓ از پزشک خود درباره داروهای مورد نیاز برای تسکین دردتان و چگونگی مراقبت از خود در طی دوران بهبودی، سوال کنید.
- ✓ از پزشک خود بخواهید که لیستی از داروهایی که نباید در این دوران مصرف کنید، را به شما بدهد.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

تومور روده

- ✓ از پوشیدن کمر بندهای بسیار سفت یا نوارهای کمری محکم خودداری کنید.
- ✓ شما می‌توانید فعالیت اجتماعی خودتان را همانند قبل از جراحی داشته باشید
- ✓ شما می‌توانید با کیسه و یا بدون کیسه استحمام کنید.
- ✓ هنگام خروج از منزل و مراجعه به محل کار حتماً کیسه و وسایل اضافی با خود به همراه داشته باشید.
- ✓ به اندازه مورد نیاز کیسه و کلیه وسایل استومی‌را همراه خود داشته باشید.
- ✓ فعالیت جنسی شما بعد از عمل می‌تواند مانند قبل از عمل وجود داشته باشد و وجود کلتومی اختلالی در فعالیت شما ندارد.
- ✓ هر هفته خود را وزن کنید و در صورتی که کاهش وزن در حدود ۳-۱ کیلوگرم در هفته داشتید به پزشک معالج مراجعه نمایید .
- ✓ با وجود عمل استومی‌منعی برای حاملگی وجود ندارد.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در زمان تعیین شده توسط پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ در صورت مشاهده علائم زیر فوراً با پزشک خود تماس بگیرید:
- ✓ درد متناوب و پی در پی مویی شکل در تمام شکم
- ✓ نفخ شدید شکم، عدم دفع گاز و مدفوع
- ✓ قطع ادرار
- ✓ دفع خون و موکوس بدون دفع مدفوع
- ✓ تب بیشتر از ۳۷/۸ درجه سانتی گراد
- ✓ حالت تهوع و استفراغ
- ✓ گیجی و ضعیف شدید و غیر معمول
- ✓ تغییر رنگ شدید در استوما از قرمز روشن تا بنفش تیره
- ✓ خونریزی مداوم یا به مقدار زیاد داخل کیسه
- ✓ اسهال های مداوم همراه با کاهش حجم آب بدن
- ✓ خونریزی اطراف استوما
- ✓ درد شکم با گرفتگی عضلات شکم همراه با عدم خروج مواد از استوما و تهوع و استفراغ مداوم
- ✓ تغییر غیر طبیعی در شکل و اندازه استوما (بیرون زدگی یا تو رفتگی)