

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

## جراحی آنال

**همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص جراحی آنال 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 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. در صورت مصرف آسپرین و وارفارین و سایر داروهای ضد انعقاد دیگر، قبل از عمل حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و ممکن است جهت پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق 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، بعد از شروع حرکات دودی روده ای (دفع گاز ) رژیم مایعات صاف شده را کم کم شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ از مایعات فراوان، سوپ، شیر، کمپوت و میوه جات خام و رژیم غذایی معمولی و پر فیبر جهت جلوگیری از یبوست استفاده کنید.
- ✓ از مصرف بیش از حد شیرینی، شکلات و قهوه خودداری کنید.

### ❖ فعالیت

- ✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

### ❖ 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 پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ پس از عمل در پوزیشن خوابیده به پهلو بخوابید.
- ✓ به طور مرتب تغییر وضعیت داده و هر ۱ ساعت یک ربع روی شکم قرار بگیرید.
- ✓ از ۱۲ ساعت پس از عمل، در لگن آب گرم به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه حداقل ۳ مرتبه در روز بنشیند.
- ✓ نشستن روی بالشتک های نرم به کاهش درد کمک می کند.
- ✓ در صورت درد شدید در وضعیت خوابیده به شکم قرار بگیرید.
- ✓ در صورت بر طرف نشدن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم را انجام دهد.
- ✓ در صورت داشتن خونریزی، خشکی دهان و تندی ضربان قلب به پزشک یا پرستار اطلاع دهید .
- ✓ در صورت احساس دفع، اجابت مزاج انجام شود و ناحیه مقعد را به خوبی شستشو داده و با کاغذ توالت نرم خشک کنید.
- ✓ تمرینات بدنی که باعث شل شدن عضلات شکم و عضلات پرینه می شود را قبل از اجابت مزاج انجام 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

## جراحی آنال

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ از رژیم غذایی شامل لبنیات، ماهی، انواع گوشت، جوجه، نان برشته، نان سوخاری، نان سفید، بیسکویت، عسل، ژل، حبوبات و غلات پوست گرفته شده و کاملاً پخته شده و ۸ الی ۱۰ لیوان آب روزانه استفاده نمائید.
- ✓ نان سبوس دار، میوه جات و سبزیجات از قبیل کاهو، آلو، گلابی، انجیر به میزان کافی در روز استفاده کنید.

### ❖ فعالیت

- ✓ دو تا سه هفته بعد از عمل می‌توانید فعالیت‌های عادی را سر بگیرید.
- ✓ برای جلوگیری از درد و تحریک، به مدت طولانی رانندگی نکنید.

### ❖ مراقبت

- ✓ دو هفته پس از عمل جهت کاهش تورم بافتی، به طور متناوب روی شکم و پهلو بخوابید.
- ✓ برای یک یا دو هفته بعد از عمل، حمام نشیمنگاهی را ۳ تا ۴ بار در روز و بعد از هر بار اجابت مزاج انجام دهید و محل را خشک کنید. (داخل لگن آب گرم بریزید و ۲۰-۱۰ دقیقه داخل آن بنشینید).
- ✓ جهت بهبود دفع ادراری پس از عمل جراحی، مایعات فراوان مصرف کنید و در صورت عدم دفع ادرار با پزشک خود مشورت کنید.
- ✓ بهداشت اطراف مقعد را رعایت نمایید و ناحیه را به آرامی با آب گرم شسته و خشک نمایید.
- ✓ به محض احساس تمایل به دفع، عمل دفع را انجام داده و در ساعات معینی از روز اجابت مزاج داشته باشید.
- ✓ به هنگام اجابت مزاج، فشار بیش از اندازه وارد نیاورید .
- ✓ از نشستن به مدت طولانی پرهیز نمایید.
- ✓ در محل‌های سفت و مرطوب بنشینید زیرا رطوبت سبب خارش و تحریک ناحیه رکتوم می‌شود.
- ✓ برای اینکه دردتان کمتر شود و خونریزی نداشته باشید ۱۰-۵ روز اول بعد از عمل به پهلو بنشینید و به پهلو بخوابید.
- ✓ برای برطرف کردن اسپاسم عضلانی و درد در اطراف مقعد، باید حوله گرم روی محل بگذارید.

### ❖ دارو

- ✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک یک دوره کامل در فواصل معین مصرف کنید.
- ✓ جهت تسکین درد طبق تجویز پزشک از داروهای ضد درد مصرف نمائید.
- ✓ طبق دستور پزشک از پماد بی حس کننده (از قبیل لیدوکائین و ...) بخصوص ۱۵ دقیقه قبل از اجابت مزاج و یا ۴-۳ مرتبه در روز استفاده کنید.

### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ ۷ روز بعد از عمل به پزشک معالج یا درمانگاه، مراجعه نمائید.
- ✓ در صورت تب و لرز، تعریق شدید، بی اشتها، قرمزی، حساسیت، تورم و ترشح از زخم به پزشک معالج خود مراجعه کنید .