

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

تروما به شکم

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

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می‌شود.
- ✓ شب قبل از عمل، شام سبک مثل سوپ یا سالاد بخورید. بعد از نیمه شب و صبح قبل از عمل، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید (حداکثر 8 الی 12 ساعت). حتی چای، قهوه و آب هم ننوشید.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید ممکن است برای شما سوند ادراری تعبیه شود.
- ✓ 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.
- ✓ عمل شما تحت بیهوشی عمومی انجام می‌شود.
- ✓ 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

- ✓ بعد از عمل جراحی و پس از هوشیار شدن و با نظر پزشک و همچنین در صورت نداشتن حالت تهوع، رژیم مایعات را شروع کنید. به تدریج با بازگشت حرکات دودی روده و دفع گاز، رژیم نرم معمولی در حد ظرفیت بدن خود را شروع نمایید.
- ✓ در صورتی که حالت تهوع و استفراغ داشتید از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ در بستر انگشتان و مچ پاهای سالم را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.
- ✓ در صورت اجازه پزشک برای خروج از تخت ابتدا نشسته و سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان نمایید و در صورت نداشتن سرگیجه با کمک همراه خود و یا پرستار از تخت خارج شوید.
- ✓ سعی کنید هر چه سریعتر از بستر خارج و فعالیت نمایید تا از ایجاد لخته جلوگیری شود.

❖ مراقبت

- ✓ ممکن است یک لوله متصل به مخزن جهت خروج ترشحات در ناحیه عمل گذاشته شود که به آن هموواگ می‌گویند. معمولاً این لوله 48 ساعت بعد از عمل خارج می‌شود.
- ✓ از کشیدن لوله هموواگ، لوله ادراری و لوله معده و خارج کردن آن 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 سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ در بیمارانی که دچار اتساع حاد شکمی هستند گذاشتن لوله معده ضروری می باشد و هنگامی خارج می شود که علائم برگشت حرکات طبیعی لوله گوارش وجود داشته باشد.
- ✓ تنفس عمیق و سرفه به خروج ترشحات راه های هوایی کمک می کند و از بروز مشکلات تنفسی جلوگیری می نماید. لذا فیزیوتراپی تنفسی با کمک اسپرومتری و یا باد کردن بادکنک روزی 5 الی 6 بار پس از عمل لازم است. داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.

تروما به شکم

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ برای تسریع التیام زخم جراحی، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری و سرشار از ویتامین استفاده کنید.
- ✓ صرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین ث (C) ، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
- ✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای نفاخ پرهیزید.

❖ فعالیت

- ✓ فعالیت باید به تدریج افزایش یابد تا از خستگی جلوگیری شود .
- ✓ به انجام ورزش های سبک پردازید و از انجام ورزش های شدید بدنی اجتناب کنید.

❖ مراقبت

- ✓ فردی که طحال او برداشته شده، در معرض ابتلا به عفونتهای مختلف است باید به نکات زیر توجه کند:
 - مراقب سلامت خود باشید و از تماس با افراد مبتلا به بیماریهای عفونی تب دار اجتناب کنید و در صورت بروز تب به پزشک مراجعه کنید.
 - در صورت تجدید آنتی بیوتیک آن را به موقع مصرف و دوره درمان را تکمیل کنید.
 - سالانه واکسن آنفولانزا و مننگوکوک را تزریق کنید.
 - واکسن پنوموکوک بعد از جراحی تزریق می شود و لازم است هر 3-5 سال یکبار تکرار گردد.
- از مسافرت به اماکنی که احتمال عفونت هایی مانند مالاریا و ... وجود دارد اجتناب نمایید.
- در زمان استفاده از وسایل نقلیه عمومی از ماسک استفاده نمایید.
- سعی کنید در مکان های شلوغ حضور نیابید.
- ✓ از مصرف دخانیات و الکل خودداری نمایید.
- ✓ در بیمارانی که دچار اتساع حاد شکمی هستند گذاشتن لوله معده ضروری می باشد و هنگامی خارج می شود که علائم برگشت حرکات طبیعی لوله گوارش وجود داشته باشد.
- ✓ تنفس عمیق و سرفه به خروج ترشحات راه های هوایی کمک می کند و از بروز مشکلات تنفسی جلوگیری می نماید. لذا فیزیوتراپی تنفسی با کمک اسپرومتری و یا باد کردن بادکنک روزی 5 الی 6 بار پس از عمل لازم است.
- ✓ جهت جلوگیری از بروز درد در زمان جابجا شدن در تخت و راه رفتن، حمایت محل عمل جراحی بوسیله گذاشتن گف دست روی محل عمل و یا استفاده از شکم بند می تواند موثر باشد.
- ✓ در زمان ترخیص برگه خلاصه پرونده به شما داده می شود در حفظ و نگهداری آن کوشا باشید و در زمان مراجعه به پزشک آن را به همراه خود داشته باشید.
- ✓ بعد از عمل جراحی پانسمان زخم شما باید بطور روزانه تعویض شود. زخم و پوست اطراف آن باید تمیز و خشک نگهداری شود.
- ✓ در صورتی که پزشک معالج برای شما داروهای آنتی بیوتیک و ضد درد تجویز کرده آنها را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان

- درد شدید در محل عمل جراحی

- درد و قرمزی در محل زخم

- ترشح چرکی از زخم

- خونریزی از محل استامپ

- تب و لرز

- بی اشتها

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

تروما به شکم