

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

هموتوراکس

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

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ در صورت نداشتن حالت تهوع و با مشورت پزشک رژیم مایعات را شروع کنید.
- ✓ در صورتی که حالت تهوع و استفراغ دارید از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید.
- ✓ سعی کنید در زمان ابتلا به بیماری و استراحت از مایعات بیشتری استفاده نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ در مراحل اولیه این بیماری در بستر استراحت نمایید.
- ✓ به منظور پیشگیری از لخته شدن خون در سیاهرگ های اندام تحتانی و یا پاها، ساق پا را به طور مکرر خم و راست کنید.
- ✓ پس از بهبود علائم، با اجازه پزشک معالجات فعالیت های طبیعی خود را از سر بگیرید.
- ✓ جهت خارج شدن از تخت در صورت اجازه پزشک 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.

❖ درمان

- ✓ هموتوراکس می تواند بسیار خفیف باشد و علائم خفیفی نیز ایجاد نماید. در صورتی که بیمار مشکل خاصی نداشت نیاز به اقدام خاصی نمی باشد ولی باید دائماً تحت نظارت باشد تا در صورت تشدید علائم اقدام درمانی لازم انجام گیرد.
- ✓ در صورتی که ضربه وارده به قفسه سینه با آسیب وسیع عروق بزرگ همراه باشد، وضعیت بیمار را به سرعت به خطر می اندازد. خونریزی شدید به سرعت باعث جمع شدن بیش از ۱۵۰۰ میلی لیتر خون در قفسه سینه می شود و می تواند ریه را به طور کامل جابه جا کند. این خون کارایی تنفس را کاهش داده و بیمار را به سرعت به طرف شوک پیش می برد. در چنین مواردی بیمار در بیمارستان بستری شده و اقدامات درمانی زیر برای وی صورت می گیرد.
- تعبیه لوله در قفسه سینه یا چست تیوب انجام می گیرد. این لوله در فضای بین دنده ای قرار داده شده و با بخیه به پوست شما ثابت می شود. سر لوله به محفظه ای شیشه ای یا پلاستیکی وصل می شود.
- جهت جبران خونریزی به بیمار خون وصل می شود.
- گاهی جراحی برای بستن عروق خونریزی دهنده لازم و ضروری می باشد.

❖ مراقبت

- ✓ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.
- ✓ در صورت تنگی نفس به پرستار اطلاع دهید تا برای شما اکسیژن بگذارد.
- ✓ از دستکاری میزان اکسیژن خودداری نمایید و فشار آن را کم و زیاد نکنید.
- ✓ در صورتی که در زمان تزریق خون علائمی مانند تنگی نفس یا دانه های پوستی و کهیر مشاهده نمودید به پرستار خود اطلاع دهید.
- ✓ زمانی که داخل قفسه سینه شما برای خروج خون لوله تعبیه شده است، برای اطمینان از صحت کارکرد لوله به مایع داخل محفظه شیشه ای دقت نمایید. این مایع با تنفس شما بالا و پایین می رود. از پرستار خود بخواهید تا کارکرد آن را به شما یاد بدهد.
- ✓ در صورت خونریزی از محل تعبیه لوله قفسه سینه و خیس شدن پانسمان به پرستاران بخش اطلاع دهید.
- ✓ از کشیدن لوله تعبیه شده در قفسه سینه و یا خوابیدن بروی لوله اجتناب نمایید.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

هموتوراکس

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ در صورتی که حالت تهوع و استفراغ دارید از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید.
- ✓ سعی کنید در زمان ابتلا به بیماری و استراحت از مایعات بیشتری استفاده نمایید.
- ✓ غذا خوردن به مقادیر کم و دفعات زیاد باید صورت گیرد.
- ✓ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید.
- ✓ در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی های کافئین دار، آن را از رژیم غذایی خود حذف نمایید.
- ✓ جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پر فیبر مانند سبزی جات، میوه و مایعات مصرف کنید.

❖ فعالیت

- ✓ تا دو هفته اول بیماری استراحت نمایید و از انجام ورزش خودداری کنید.
- ✓ در صورت اجازه پزشک می توانید ابتدا ورزش های سبک انجام دهید.
- ✓ به طور مکرر در بین فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری استراحت کنید.
- ✓ از انجام ورزش های سنگین اجتناب نمایید.

❖ مراقبت

- ✓ از استعمال دخانیات خصوصا سیگار و قلیان خودداری نمایید.
- ✓ از بلند صحبت کردن، فریاد و صحبت های سریع و طولانی، خندیدن یا آواز خواندن اجتناب کنید.
- ✓ استراحت در حالت نشسته ممکن است برای بیمار راحت تر باشد.
- ✓ در صورتی که مراقبت در منزل انجام می شود، اندازه گیری مرتب فشار خون، تعداد ضربان قلب و تنفس ضروری است.
- ✓ از هرگونه آلودگی هوا اجتناب نمایید.
- ✓ از حضور در مکان های شلوغ و پر رفت و آمد و عمومی دوری کنید.
- ✓ از هواپیما جهت مسافرت استفاده نکنید.
- ✓ از بلند کردن وسایل سنگین خودداری نمایید.
- ✓ از تماس با افراد بیمار بخصوص سرماخوردگی خودداری کنید.
- ✓ از سرما و گرمای شدید دوری کنید.
- ✓ در صورت مشاهده خروج هر نوع مایع چرکی و خیس شدن پانسمان به پرستار خود اطلاع دهید.
- ✓ پانسمان محل خروج لوله قفسه سینه را تا معاینه مجدد توسط پزشک باز نکنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان دارای علائم پنوموتوراکس باشید
- ✓ در زمان مشخص شده توسط پزشک
- ✓ افزایش درجه حرارت تا $38/3$ درجه سانتیگراد
- ✓ تشدید درد سینه یا تنگی نفس
- ✓ علائم شوک مانند افزایش ضربان قلب، کاهش فشار خون، تعریق و پوست رنگ پریده سرد و مرطوب