



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

الیگوهیدر آمنیوس

❖ 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 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 می شود.

❖ اقدامات و توصیه های پس از عمل

- ✓ 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.
- ✓ تمرینات تنفسی مانند سرفه موثر، تنفس عمیق و ورزش های تنفسی را به منظور جلوگیری از مشکلات تنفسی در بستر خود انجام دهید.

- ✓ جهت جلوگیری از ترومبوز ورید عمقی حرکات و چرخش پاها را در بستر داشته باشید.
- ✓ جهت به حداقل رساندن عفونت های بیمارستان در مدت بستری، بهداشت فردی اعم از بهداشت ناحیه ادراری، تناسلی و شستشوی دست ها با صابون را رعایت نمایید.

❖ رژیم غذایی

- ✓ ابتدا تغذیه با مایعات آغاز می شود و در صورت توانایی هضم مایعات رژیم غذایی عادی آغاز می شود.
- ✓ توصیه می شود برای جلوگیری از یبوست از مواد غذایی فیبردار استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ جهت خارج شدن ابتدا لبه تخت نشسته و در صورت نداشتن سرگیجه می توانید با کمک همراه یا پرستار خود از تخت خارج شوید.
- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج و راه بروید.

❖ مراقبت

- ✓ در هنگام راهرفتن، سرفه و تنفس عمیق محل بخیه را با دست گرفته یا با بالش ثابت نگه دارید تا از درد در ناحیه عمل جلوگیری نمایید.
- ✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ بدون هماهنگی با پرستار به تجهیزات متصل به خود دست نزنید.

❖ دارو

- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک، توسط پرستار به شما داده می شود.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealt

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143