



راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری



میومکتومی

❖ اقدامات 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 زیورآلات، 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 که تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع 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 وچرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.

✓پس از عمل نفس های عمیق بکشید و سرفه کنید.

✓قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل شده و ممکن است برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق شود.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

12-24 ساعت بعد از عمل می توانید برنامه برنامه غذایی نیز خود را آغاز کنید.

✓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.

✓در صورت توانایی مصرف مایعات به تدریج با نظر پزشک می توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.

❖ 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.

✓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

✓جهت پیشگیری از عوارض بعد از عمل جراحی، تمرینات تنفسی و ورزشهای پا را انجام دهید.

✓پس از عمل نفس های عمیق بکشید و سرفه کنید.

✓در هنگام راه رفتن ، سرفه و تنفس عمیق، محل بخیه را با دست گرفته یا با بالش ثابت نگه دارید تا اذ درد در ناحیه عمل جلوگیری نمائید.

✓دائماً در یک وضعیت در تخت قرار نگیرید و مرتباً در تخت تغییر وضعیت دهید.

✓حرکات نرمشی در تخت را انجام دهید و از لخته شدن خون در عروق پا جلوگیری نمائید.

✓خونریزی واژینال پس از عمل عادی است.و در صورتی که خونریزی زیاد بود به پرستار اطلاع دهید.

✓تا زمانیکه پزشک اجازه دهد به طور جدی از بارداری بعد از عمل پیشگیری شود.

❖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.

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

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

034 31328143