



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

آرتروسکوپی زانو

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

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای 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. حتی چای، قهوه و آب هم ننوشید.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ موهای موضع عمل، قبل از عمل لازم است تراشیده شود.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- ✓ کلیه لباس‌ها (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.
- ✓ گرافی‌های قبل از عمل را به همراه داشته باشید.
- ✓ برای مراقبت و بهبودی خود بعد از عمل برنامه‌ریزی 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 شروع کنید.
- ✓ در صورتی که حالت تهوع و استفراغ داشتید از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ در بستر، انگشتان و مچ پاها 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

- ✓ 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 سرم‌ها و رابط‌های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ در صورتی که انگشتان دست یا پای مبتلا سرد بود یا احساس سوزن سوزن شدن و کرختی داشت به پرستار خود اطلاع دهید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

آرتروسکوپی زانو

❖ رژیم غذایی

- ✓ برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید.
- ✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه‌ها و سبزیجات) حاوی سیوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ صرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه‌های تازه حاوی ویتامین ث (C)، می‌تواند به بهبود سریع‌تر زخم کمک کند.

❖ فعالیت

- ✓ فعالیت‌های روزانه نقش مهمی را در درمان شما پس از انجام عمل آرتروسکوپی ایفا می‌کند. برنامه ورزشی به قدرت گرفتن عضلات و حرکت آن کمک می‌کند. جراح بر اساس روش جراحی برنامه درمانی خاصی تهیه می‌کند.
- ✓ از انجام ورزش‌های شدید بدنی اجتناب کنید.
- ✓ از بلند کردن اجسام سنگین با دست جراحی شده اجتناب نمایید.

❖ مراقبت پس از جراحی آرتروسکوپی

- ✓ بعد از عمل جراحی از همان ساعت‌های اولیه و وقتی که از شدت درد اندکی کاسته شد، حرکت‌های زانو آغاز می‌شود. حرکت‌ها در ابتدا اندک و با احتیاط صورت می‌گیرد.
- ✓ همه بیماران بعد از عمل نیاز به عصا دارند. روی پای عمل شده هم می‌توانند فشار بیاورند ولی بهتر است عمده وزن بدن را روی پای سالم اعمال کنند.
- ✓ نیازی به آتل یا گچ گرفتن عضو بعد از آرتروسکوپی نیست اما باید مراقبت‌هایی را پس از جراحی رعایت کرد و زانو را تا چند روز بعد از جراحی بالاتر از سطح قلب قرار داد.
- ✓ یخ مسکن خوبی برای درد و تورم است.
- ✓ بطور منظم طبق دستور پزشک خود از مسکن مناسب استفاده کنید. معمولاً به همراه آن‌ها داروی معده (برای جلوگیری از زخم معده) هم تجویز می‌شود. این دردها اوایل بیشتر بوده و کم‌کم از بین خواهد رفت.
- ✓ معمولاً پس از ترخیص بیماران آنتی بیوتیک تجویز نمی‌شود، پس خودسرانه آنتی بیوتیک مصرف نکنید؛ ولی اگر شرایط ویژه‌ای بود و آنتی بیوتیک تجویز شد آن را کامل مصرف کنید.
- ✓ در هنگام دوش گرفتن شما باید مراقب باشید محل برش را مالش ندهید و آن را خیس نکنید.
- ✓ سوراخ‌های جراحی آرتروسکوپی حدود ۵ میلی‌متر بوده و نیازی به تعویض پانسمان ندارند.
- ✓ مهم‌ترین قسمت‌های بازپروسی بعد از آرتروسکوپی تقویت عضلات اطراف زانو و بدست آوردن دامنه حرکات زانو است که با انجام نرمش‌های به خصوصی باید زیر نظر فیزیوتراپ انجام شود.
- ✓ مراجعه شما به مطب جراح باید طبق برنامه باشد تا حرکات و نرمش‌ها و فیزیوتراپی شما به موقع انجام شود. فیزیوتراپی به موقع تکمیل کننده جراحی و موفقیت آن می‌باشد.
- ✓ مراقبت‌های بعد از جراحی در بدست آوردن نتیجه درمانی خوب تاثیر فراوان دارند. بهترین جراحی بدون رعایت مراقبت‌های بعد از آن بی‌ارزش است.
- ✓ از رانندگی در هفته‌های اول بعد از جراحی اجتناب نمایید. با اجازه پزشک رانندگی نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ درد شدید در اندام‌های صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد.
- ✓ تب و لرز
- ✓ گزگز و مور مور انتهای اندام مبتلا
- ✓ سردی، رنگ پریدگی و یا کبودی انگشتان در انتهای عضو
- ✓ درد و قرمزی در محل زخم
- ✓ ترشح چرکی از زخم
- ✓ بی‌اشتهایی