



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

بای پس ژژنوایلئال

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

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ در بیماران چاق که قرار است تحت عمل جراحی چاقی قرار گیرند اطمینان از سلامت فرد در قسمت‌های دیگر بدن بسیار حائز اهمیت می‌باشد.
- ✓ فعالیت طبیعی سیستم‌های هورمونی بدن شامل هورمون تیروئید، آدرنال و هورمون‌های جنسی که اختلال هر کدام می‌تواند موجب بروز چاقی‌های هورمونی نیز شود قبل از عمل باید بررسی و تأیید شود.
- ✓ سلامت فعالیت طبیعی کبد، کلیه‌ها، سیستم خونی بدن، سیستم انعقادی و الکترولیت‌های بدن در بیماران چاق قبل از عمل بسیار مهم می‌باشد.
- ✓ وجود و میزان دیابت، افزایش چربی و کلسترول خون بیمار و ... بررسی می‌شود.
- ✓ به علت خطر بالای وجود سنگ‌های کیسه صفرا در بیماران چاق انجام سونوگرافی قبل از عمل چاقی توصیه می‌شود.
- ✓ شب قبل از عمل، شام سوپ میل کرده واز نیمه شب ناشتا باشید.
- ✓ موهای قفسه سینه و شکم، تراشیده شود.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل اجسام فلزی، 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 و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی‌بیوتیک تزریق می‌شود.
- ✓ این عمل با بیهوشی عمومی انجام می‌شود و چند روز در بیمارستان بستری می‌شوید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ ۲ تا ۳ روز پس از عمل شما اجازه خوردن نخواهید داشت.
- ✓ تا زمانی که پزشک اجازه نداده است از مصرف مایعات خودداری کنید.
- ✓ در صورت اجازه پزشک و نداشتن تهوع و استفراغ ابتدا کمی مایعات بخورید و در صورت نداشتن مشکل می‌توانید مصرف مایعات را بیشتر نمایید.
- ✓ پس از جراحی، معده شما به حجم ۳۰-۱۵ سی‌سی کاهش می‌یابد لذا ضروری است حجم مواد غذایی مصرفی خود را کاهش دهید. تا دچار تهوع و برگشت غذا از مری به دهان نشوید.

❖ 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.
- ✓ پس از هوشیار شدن 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.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

بای پس ژژنوایلئال

❖ مراقبت

- ✓ در صورت بروز مشکلات زیر در ناحیه عمل، پزشک یا کادر پرستاری خود را در جریان بگذارید:
- خونریزی یا خروج هرگونه مایع از محل زخم (خونریزی به گونه‌ای که بیش از یک گاز استریل خونی شود).
- باز شدن زخم‌های بخیه شده
- دردناک، قرمز شدن و یا تورم زخم‌های پوستی
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ از دستکاری سرم‌ها و رابط‌های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.

❖ فعالیت

- ✓ پیاده‌روی روزانه برای شما ضروری بوده و از لخته شدن خون در وریدهای عمقی ساق پا پیشگیری می‌کند و خطر آمبولی ریه را به حداقل می‌رساند.
- ✓ جوراب واریس تا زیر زانو حداقل برای ۴ هفته باید پوشیده شود.
- ✓ فعالیت‌های بدنی نظیر انجام فعالیت‌های شخصی از همان روز ترخیص بلامانع است. در مورد انجام ورزش‌های سنگین با پزشک خود مشورت نمایید.
- ✓ فعالیت‌های روزانه از قبیل رانندگی ۷ - ۳ روز پس از عمل بلامانع می‌باشد.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

بای پس ژرژنوايلئال

❖ رژیم غذایی و تغذیه

مراحل شروع رژیم غذایی پس از عمل بای پس عبارتند از:

- ✓ **مایعات:** شامل غذاها و مواد غذایی نرم که در دمای اتاق مایع یا نیمه مایع و دارای آب بیشتری نیز باشند، است. مانند: آبگوشت، آب میوه طبیعی و خانگی، شیر، عصاره‌های صاف شده، سوپ و غلات پخته شده. شما به مدت ۲ هفته در رژیم مایعات می‌مانید. به یاد داشته باشید مصرف مایعات باید به صورت جرعه جرعه و با قاشق و آرام باشد.
- ✓ **غذاهای پوره‌ای:** شامل مواد غذایی با ترکیب خمیری و نرم یا مایعات غلیظ می‌باشد. در غذاهای پوره‌ای تکه‌های مواد غذایی وجود ندارد. مانند پوره سیب‌زمینی. غذاهای پوره‌ای عموماً به مدت ۳ تا ۴ هفته ادامه می‌یابند. البته این مدت با نظر جراح و متخصص تغذیه قابل تغییر است.
- ✓ **غذاهای سفت:** شامل غذاهایی که ترد هستند و آسان جویده می‌شوند می‌باشند، مانند: گوشت‌هایی که ریز و کوچک برش خورده‌اند، غذاهای کنسرو شده یا نرم، میوه‌های تازه و سبزیجات پخته. شما معمولاً به مدت ۸ هفته قبل از شروع غذاهای معمولی باید از غذاهای نرم استفاده کنید که این زمان نیز با صلاح‌دید پزشک معالج یا متخصص تغذیه قابل تغییر است در طی این رژیم غذایی شما وعده‌های غذایی کوچکی را در یک روز میل می‌کنید و مایعات را آرام آرام می‌نوشید. توجه داشته باشید که نوشیدن مایعات باید در طی روز و به آرامی صورت گیرد نه همراه با وعده‌های غذایی.
- ✓ این‌که شما با چه سرعتی از یک مرحله به مرحله‌ی بعدی رژیم غذایی دست پیدا کنید بستگی به آن دارد که بدن شما چگونه با الگوهای غذایی و ترکیب و غلظت آنها سازگاری حاصل کند. بیماران معمولاً سه ماه بعد از عمل جراحی غذاهای عادی را با یک ترکیب سفت‌تر شروع خواهند کرد. اما این مسئله هم ممکن است زودتر اتفاق بیفتد.

❖ مراقبت

- ✓ از جمله مهمترین عوامل تاثیرگذار در نتیجه عمل و میزان موفقیت آن، وضعیت روحی - روانی بیمار و میزان آمادگی وی برای رعایت نکات ضروری از جمله نوع رژیم غذایی مصرفی بعد از عمل می‌باشد.
- ✓ احساس سرگیجه موقع بلند شدن، ناشی از بلند شدن ناگهانی است. با حرکت دادن اندام‌ها قبل از بلند شدن و نیز مصرف مایعات کافی می‌توان از احساس سرگیجه و سیاهی رفتن چشم جلوگیری نمود.
- ✓ احساس ضعف مربوط به عدم مصرف غذا بوده و بزودی بدن شما خود را با این حالت تطبیق خواهد داد. برای رفع احساس ضعف باید مواد غذایی توصیه شده توسط پزشک را مصرف و چند دقیقه استراحت کنید.
- ✓ ممکن است در ابتدا شما با ۶ وعده غذایی کوچک در روز شروع به خوردن کنید سپس این وعده‌ها به ۴ وعده در روز کاهش می‌یابد و زمانی که این وعده‌ها به ۳ وعده در روز رسید شما یک برنامه غذایی عادی را دنبال خواهید کرد.
- ✓ وعده‌های غذایی باید شامل پروتئین غنی شده باشند مانند گوشت، محصولات لبنی کم‌چرب (ماست، پنیر) یا تخم‌مرغ. پروتئین به حفظ و بهبود وضعیت بدنی شما بعد از عمل جراحی کمک مؤثری خواهد کرد.
- ✓ آهسته بخورید و آرام بیاشامید. مایعات را ۳۰ دقیقه قبل یا بعد از هر وعده غذایی میل نمایید برای خوردن هر وعده غذایی حداقل ۳۰ دقیقه وقت صرف نمایید و ۳۰ تا ۶۰ دقیقه برای نوشیدن یک فنجان مایع زمان در نظر بگیرید. از خوردن غذاهای پرچرب و شیرین مانند آب‌نبات، شکلات و بستنی پرهیزید.
- ✓ تکه‌های کوچکی از غذا را مصرف کنید و تا حدی بجوید که به شکل پوره‌های غلیظ درآید و سپس آن را بلعید. اگر نمی‌توانید غذا را خوب بجوید و کاملاً نرم کنید از بلعیدن آن خودداری فرمائید.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

بای پس ژرژنوالیئال

- ✓ مایعات را در بین وعده‌های غذایی میل نمائید نه همراه آن. جهت جلوگیری از کم آبی بدن روزانه نوشیدن ۶ تا ۸ فنجان مایعات توصیه می‌شود.
- ✓ غذاهای جدید را همزمان تجربه نکنید. غذای جدیدی را که امتحان می‌کنید قبل از بلعیدن خوب بجوید. اگر غذایی موجب ناراحتی شما شد دیگر آن را نخورید. با گذشت زمان شما ممکن است بتوانید آن غذا را تحمل کنید غذاها و مایعاتی که معمولاً می‌توانند ناراحتی ایجاد کنند شامل: گوشت، نان، ماکارانی، برنج، سبزیجات پخته، شیر و نوشابه‌های کربنات‌دار می‌باشند.
- ✓ سعی کنید به طور منظم ویتامین‌ها و مکمل‌های معدنی را مصرف نمائید. این مکمل‌ها شامل مولتی ویتامین، مولتی مینرال، کلسیم، آهن، ویتامین B۱۲ و ویتامین D می‌باشند.
- ✓ از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های شیرین، پر چرب و پر کالری بپرهیزید.
- ✓ تحرک داشته باشید و خوب ورزش کنید تا کاهش وزن شما همراه با فرآیند زیبایی اتفاق بیفتد.
- ✓ مایعات باید به تدریج و با نی مصرف شود حجم مایعات در هر بار مصرف بایستی حدود نصف فنجان باشد.
- ✓ میزان مصرف روزانه مایعات بایستی حدود ۱٫۵ لیتر باشد.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ ویزیت مجدد توسط پزشک معالج به شما اعلام خواهد شد که معمولاً ۱۰-۷ روز پس از عمل جراحی می‌باشد.
- ✓ در صورت بروز موارد ذیل مراجعه به اورژانس بیمارستان ضروری است.
- ✓ تب بالای ۳۷/۸ درجه سانتی‌گراد
- ✓ عدم دفع مدفوع و گاز
- ✓ کاهش حجم ادرار
- ✓ تهوع و استفراغ بیش از حد
- ✓ درد شدید شکم که با مصرف مسکن‌های تجویز شده تسکین نیابد
- ✓ تنگی نفس ناگهانی یا احساس سنگینی در قفسه سینه