



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

تراکشن

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

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ در صورتی که شما نیاز به تراکشن استخوانی داشته باشید به اتاق عمل منتقل می‌شوید و تحت بی‌حسی اقدام به گذاشتن پین می‌شود لذا اقدامات زیر قبل از رفتن به اتاق عمل انجام می‌گیرد:
- ✓ 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.
- ✓ 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 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.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می‌شود.

❖ تغذیه

- ✓ بعد از عمل جراحی و پس از هوشیار شدن و با نظر پزشک و همچنین در صورت نداشتن حالت تهوع، رژیم مایعات شروع کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.
- ✓ سعی کنید مرتباً عضلات محل مبتلا را شل و سفت نمایید.

❖ 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.
- ✓ ورم خفیف، ناراحتی و تغییر رنگ پوست (آبی شدن) در روز اول پین گذاری طبیعی است.
- ✓ انگشتان از نظر رنگ، گرمی، حس و حرکت که نشانه سلامت عصبی و خونرسانی عضو است توسط پرستار کنترل می‌شود و در صورت وجود مشکل (سردی، رنگ پریدگی، بی‌حسی و ...) به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ سرفه و تنفس عمیق سبب اتساع ریه‌ها می‌شود و از عفونت ریه جلوگیری می‌کند.
- ✓ برای جلوگیری از جابجایی قطعات شکستگی، بیمار نباید از یک پهلوی به پهلوی دیگر بچرخد، ولی می‌تواند با کمک دیگران موقعیت خود را تغییر دهد.
- ✓ وضعیت قرارگیری نادرست منجر به درد، جوش نخوردن و یا بدجوش خوردن می‌شود.
- ✓ وزنه‌ها باید به طور آزاد آویزان باشد و نباید به تخت یا زمین تکیه داشته باشد.

کد پستی: ۷۷۶۱۶۴۸۶۶۳

نشانی: کرمان، شهرستان زرند، بلوار جمهوری اسلامی، نبش میدان سجاده، بیمارستان سینا تلفن: ۰۳۴۳۱۴۲۸۰۰۰



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

تراکشن

❖ رژیم غذایی

- ✓ از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و غذاهای کم‌چربی پیروی کنید.
- ✓ در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی‌های کافئین‌دار، آن را از رژیم غذایی خود حذف نمایید.
- ✓ برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید.
- ✓ اگر بی‌حرکتی عضو طولانی است، برای جلوگیری از بروز کمبود کلسی، غذاهای پر کلسیم (شیر و لبنیات) مصرف کنید، اما مصرف غذاهای پرکلسیم نباید آنقدر زیاد باشد که زمینه تشکیل سنگ‌های کلیوی را فراهم کند.
- ✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه‌ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ هر روز ورزش‌های بدن و عضو مبتلا را انجام دهید تا عضلات عضو ضعیف نشوند.
- ✓ مفاصلی که بی‌حرکت شده‌اند و قابل حرکت دادن نیستند را بطور مرتب منقبض و منبسط کنید. به این نوع انقباضات عضلات، انقباض ایزومتریک می‌گویند و انجام آن‌ها برای حفظ قدرت عضلات حیاتی است و جریان خون در عضو بهبود یافته و از لخته شدن خون و تورم اندام جلوگیری می‌کند و مانع لاغر شدن عضلات داخل پین می‌شود. عضلات عضو مبتلا را ۵ تا ۱۱ ثانیه منقبض کنید و سپس رها سازید، این کار را چند بار در روز انجام دهید.

❖ مراقبت

- ✓ وضعیت عصبی عضوی که تراکشن گذاشته می‌شود را هر ۱-۲ ساعت ارزیابی کنید.
- ✓ برای جلوگیری از جابجایی قطعات شکستگی، بیمار نباید از یک پهلوی به پهلوی دیگر بچرخد، ولی می‌تواند با کمک دیگران موقعیت خود را تغییر دهد.
- ✓ طناب‌ها فرسوده نباشند و داخل شیار قرقره قرار گرفته باشند.
- ✓ گره‌های آن مطمئن باشد و وزنه‌ها به طور آزاد آویزان باشد.
- ✓ سرفه و تنفس عمیق سبب اتساع ریه‌ها می‌شود و از عفونت ریه جلوگیری می‌کند.
- ✓ نوشیدن مایعات کافی به برقراری جریان ادرار و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند.
- ✓ محل پین باید روزانه بررسی شود.
- ✓ وضعیت قرارگیری نادرست منجر به درد، جوش نخوردن و یا بدجوش خوردن می‌شود.
- ✓ وزنه‌ها باید بطور آزاد آویزان باشد و نباید به تخت یا زمین تکیه داشته باشد.
- ✓ مراقب بریدگی پوست یا انگشتان بوسیله کشیدگی طناب‌های تراکشن باشید.
- ✓ تخت باید محکم باشد و جهت جلوگیری از ایجاد زخم بستر، پوست بدن باید مرتب از نظر نشانه‌های فشار یا سائیدگی روی برجستگی‌های استخوانی، پاشنه پا و ... معاینه شود.
- ✓ ملحفه‌ها باید بدون چروک و خشک نگهداری شود. فشار روی بعضی از نقاط بدن را با چرخاندن و تغییر وضعیت دادن می‌توان کاهش داد.
- ✓ پوست اطراف پین یا میله‌ها را طبق دستور پزشک و با ماده ضدعفونی کننده تمیز کنید و محل ورود پین باید روزانه از نظر بو، قرمزی و سایر علائم عفونت بررسی گردد.
- ✓ جهت پیشگیری از صدمه به بافت‌های دیگر بدن، نوک تیز پین‌ها را با باند، پنبه و یا سرپوش‌های لاستیکی کوچک بپوشانید.