



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

تعویض مفصل ران

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **تعویض مفصل ران** 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 بیاورید 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.
- ✓ بعد از عمل در حالت خوابیده به پشت استراحت نمایید و جهت جلوگیری از در رفتگی مفصل، زانوها را باید از هم جدا نگه داشته و در هنگام خواب یک بالش بین پاها قرار دهید.
- ✓ از پهلوی به پهلوی شدن تا زمانی که پزشک اجازه نداده است بپرهیزید.

❖ مراقبت

- ✓ ممکن است یک لوله جهت خروج ترشحات در ناحیه عمل گذاشته شود که به یک مخزن وصل می‌باشد که به آن هموواگ می‌گویند. معمولاً این لوله ۴۸ ساعت بعد از عمل خارج می‌شود.
- ✓ از کشیدن لوله هموواگ و خارج کردن آن خودداری نمایید.
- ✓ 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 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.
- ✓ بعد از عمل تعویض مفصل، بلند کردن مستقیم پا از روی تخت‌ها جایز نیست.
- ✓ اجازه پزشک برای خروج از بستر لازم است و سبب جلوگیری از ایجاد عوارض می‌شود.
- ✓ استفاده از وسایل کمک حرکتی مثل عصا و واکر و ... در شروع حرکت کمک کننده است هنگام راه رفتن با عصا، حداکثر وزن خود را به دست‌ها وارد کنید.
- ✓ در صورت تجویز داروهای ضدانعقاد از طرف پزشک معالج حتماً تا تمام شدن داروها آنها را به موقع مصرف نمایید.

کد پستی : ۷۷۶۱۶۴۸۶۶۳

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



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

تعویض مفصل ران

❖ 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 سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ صرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه‌های تازه حاوی ویتامین ث (C)، می‌تواند به بهبود سریع‌تر زخم کمک کند.
- ✓ از مصرف موادی که موجب دفع کلسیم از ادرار می‌شود مانند مواد کافئین‌دار (قهوه و نوشابه)، مشروبات الکلی، گوشت قرمز خودداری نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ از انجام ورزش‌های شدید بدنی اجتناب کنید.
- ✓ خم کردن شدید مفصل ممکن است موجب در رفتن مفصل شود پس باید از این کار اجتناب کرد.
- ✓ معمولا بعد از جراحی، در صورت اجازه پزشک می‌توانید با واکر یا عصای زیر بغل راه بروید ولی تا چند هفته برای انجام کارهای روزمره به کمک نیاز دارید که باید در برنامه‌ریزی قبل از جراحی به این نکته توجه داشت.

❖ مراقبت

- ✓ باید تغییراتی در وضعیت محل زندگی ایجاد کنید تا از زمین خوردن شما جلوگیری شود. زمین خوردن می‌تواند موجب شکسته شدن استخوان اطراف مفصل مصنوعی شده و در این وضعیت، درمان شکستگی بسیار مشکل‌تر و پر عارضه‌تر از شکستگی در فردی است که مفصل مصنوعی ندارد.
- ✓ در حمام دستگیره‌هایی روی دیوار نصب کنید تا در هنگام تغییر وضعیت از آنها استفاده کنید و از لیز خوردن خود جلوگیری کنید.
- ✓ صندلی حمام باید پایدار باشد و لیز نخورد.
- ✓ دو طرف پله‌ها باید دستگیره داشته باشند تا در حین بالا و پایین رفتن از پله از آنها استفاده کنید.
- ✓ تمام فرش‌های لغزنده و سیم‌های برق رها شده در کف منزل باید جمع‌آوری شوند تا احتمال زمین خوردن کاهش یابد.
- ✓ یک صندلی مناسب برای بیمار یک صندلی محکم است که محل نشیمن آن زیاد نرم نباشد و در موقع نشستن روی آن در حالی که کف پاها روی زمین قرار می‌گیرد نباید زانو‌ها بالاتر از مفصل ران قرار بگیرند. صندلی باید دو دسته داشته باشد و پشتی آن محکم باشد.
- ✓ همیشه یک بالش کمی سفت داشته باشید تا روی صندلی ماشین یا مبل یا صندلی بگذارید به طوری که زانوهای شما پایین‌تر از سطح مفصل هیپ قرار بگیرد.
- ✓ صندلی‌ها بخصوص صندلی که پشت میز غذاخوری قرار گرفته است باید پایه بلندتر از معمول داشته باشد.
- ✓ در هنگام نشستن نباید پاهای خود را روی یکدیگر بیندازید چون احتمال دارد با اینکار مفصل ران در برود.
- ✓ باید برای همیشه از توالی پایه‌دار (فرنگی) استفاده کنید. ارتفاع محل نشستن این توالی باید کمی بالاتر از معمول باشد به طوری که در هنگام نشستن بر روی آن، زانو‌ها در سطح لگن قرار گیرند نه بالاتر از آن.
- ✓ در زمان نشستن بر روی صندلی به جلو خم نشوید. هنگام پوشیدن جوراب و شلوار و کفش مفصل ران را خم نکنید.
- ✓ با مصرف صحیح آنتی بیوتیک‌ها طبق دستور پزشک و بررسی محل جراحی از نظر تورم، سفتی، ترشح و اطلاع سریع این موارد به پزشک از عفونت بعد از عمل جلوگیری می‌شود.

- ✓ از خم شدن به جلو برای برداشتن چیزی از روی زمین خودداری کنید. پای عمل شده نباید به طرف داخل خم شود.
- ✓ محل زخم را به روش استریل و در مراکز درمانی و توسط افراد آگاه تعویض کنید.
- ✓ جهت جلوگیری از عفونت محل عمل جراحی آنتی بیوتیک‌هایی که پزشک تجویز کرده است را سر ساعت مصرف نمایید.
- ✓ از تختخواب استفاده کنید.

- ✓ ۱ تا ۱۴ روز بعد از جراحی بخیه‌ها کشیده می‌شود. از مسافرت‌های طولانی خودداری نمایید.
- ✓ حداقل ۳ تا ۶ ماه طول می‌کشد تا پزشک اجازه دهد از پله بالا و پایین بروید.

❖ زمان راجعه بعدی

- ✓ در در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ کوتاهی اندام، چرخش داخلی یا خارجی، درد شدید لگن و عدم توانایی حرکت در اندام ممکن است دال بر در رفتگی پروتز باشد و در صورت بروز مشکل سریعا به پزشک مراجعه کنید. در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمایید:

- درد شدید در اندام‌های صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد.
- سردی، رنگ پریدگی و یا کیبودی انگشتان در انتهای عضو
- ترشح چرکی از زخم
- گز گز و مور مور انتهای اندام مبتلا
- درد و قرمزی در محل زخم
- تب و لرز و بی‌اشتهایی