



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

تومور مغزی

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

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ ممکن است لوله معده در بینی شما گذاشته شده باشد تا از طریق آن تغذیه شوید. نگران نباشید در صورت بهتر شدن حال عمومی و اجازه پزشک لوله خارج خواهد شد.
- ✓ در صورت نداشتن لوله بینی - معده‌ای بعد از عمل جراحی و پس از هوشیار شدن و با نظر پزشک و همچنین در صورت نداشتن حالت تهوع، رژیم مایعات را شروع کنید.
- ✓ در صورت داشتن تهوع و استفراغ از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.
- ✓ پس از هوشیار شدن و در صورت اجازه پزشک 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.

❖ مراقبت

- ✓ شما با باندی که دور سر پیچیده شده و توری سفیدی که روی سر است، در حالت نیمه هوشیار وارد اتاق آی‌سی‌یو یا بخش مراقبت‌های ویژه می‌شوید. توری و باند نباید خیلی سفت باشد.
- ✓ ناحیه جراحی شده به یک یا چند لوله به نام درن متصل است. این لوله‌ها دو نوع‌اند؛ نوعی که دارای خلاء است که روی زمین قرار می‌گیرد و ترشحات خونی را تخلیه می‌کند. نوع دیگر که خلاء ندارد، مسوول خالی کردن مایع مغزی- نخاعی است. این لوله باید حتما هم سطح سر شما یا بالاتر قرار بگیرد.
- ✓ وضعیت سر باید ۳۰ درجه بالاتر از سطح قلب قرار گرفته شود مگر اینکه جراح توصیه دیگری در این مورد داشته باشد. قرار گرفتن سر در این وضعیت باعث می‌شود تخلیه وریدی مغز بهتر انجام شود و فشار مغز پایین آید.
- ✓ مفصل‌ها را باز و بسته کنید تا از خشکی مفاصل و تحلیل رفتن و ضعف عضلات اندام‌ها جلوگیری شود.
- ✓ از وسایل کمک حرکتی مانند (عصا، چوب زیر بغل و ...) جهت حفظ تعادل و جلوگیری از آسیب احتمالی استفاده کنید.
- ✓ در صورتیکه در یک عضو بیمار ضعف اندام وجود دارد بیمار را تشویق کنید تا درطول روز به انجام ورزش در این نیمه بپردازد. (حتی با کمک نیمه سالم بدن).
- ✓ 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.
- ✓ 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

تومور مغزی

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه‌ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ در صورتی که افزایش وزن دارید، جهت کاهش وزن با کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- ✓ در رژیم غذایی خود سبزیجات تازه، گوشت و سایر پروتئین‌های حیوانی را بگنجانید.
- ✓ از یک رژیم غذایی سالم و کم چرب پیروی کنید.
- ✓ در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی‌های کافئین‌دار، آن را از رژیم غذایی خود حذف نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ ممکن است مدتی قادر به حرکت نباشید و نتوانید موقع راه رفتن تعادل خود را حفظ کنید و زمین بخورید. پس نظارت و کمک اطرافیان و کارکنان پزشکی هنگام راه رفتن شما ضروری است. به تنهایی اقدام به راه رفتن نکنید.
- ✓ از کلاه‌های ایمنی محافظ جهت جلوگیری از وارد آمدن ضربه به سر استفاده کنید.
- ✓ از استرس، عصبانیت، فعالیت بدنی بیش از اندازه و انجام فعالیت‌های سنگین به خصوص در گرما اجتناب کنید.
- ✓ از انجام ورزش‌های سنگین مانند: کوهنوردی، غواصی، وزنه برداری و... اجتناب کنید.
- ✓ در صورت اجازه پزشک می‌توانید ورزش نمایید.
- ✓ برای ورزش کردن یک فضای امن را انتخاب کنید. در جاهای لغزنده و نور کم که کار در آن فضا با خطراتی همراه است و احتمال ضربه به سر وجود دارد، ورزش نکنید.
- ✓ حد اقل ۶ الی ۸ ساعت در شبانه روز استراحت کنید.

❖ مراقبت

- ✓ از سرفه، عطسه و باد انداختن در بینی خودداری کنید. زیرا باعث فشار آمدن به ناحیه عمل خواهد شد.
- ✓ از چرخاندن بیش از حد سر خودداری کنید.
- ✓ از انجام مانور والسالوا اجتناب کنید. (مانور والسالوا به معنی نگه داشتن نفس در حین تغییر وضعیت در تخت و زور زدن در موقع اجابت مزاج است)
- ✓ استرس در تشدید بیماری نقش بسزایی دارد، عوامل استرس‌زا را در زندگی خود بشناسید و از آنها دوری کنید. در صورت لزوم به روانپزشک و مراکز حمایتی در این زمینه مراجعه نمایید.
- ✓ در صورتی که در محیط پر استرس کار می‌کنید و امکان تغییر شغل وجود دارد آن را تغییر دهید.
- ✓ اگر شما دارای فشار خون بالا هستید با دکتر خود در مورد مصرف دارو برای مدیریت این وضعیت صحبت کنید.
- ✓ از مصرف الکل خودداری کنید. مصرف الکل باعث افزایش فشارخون و پارگی عروق خون می‌شود.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در زمان مشخص شده توسط پزشک جهت پیگیری درمان
- ✓ اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم تومور مغزی را دارید.
- ✓ اگر سردرد بسیار شدید ناگهانی دارید.
- ✓ اگر به طور ناگهانی، شکایت از یک سردرد شدید و یا یک تشنج دارید.
- ✓ سایر موارد نگران کننده یا اورژانسی