



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

جراحی لاپاروسکوپی تورشن تخمدان

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص

جراحی لاپاروسکوپی تورشن تخمدان طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ اقدامات و توصیه‌های قبل از لاپاراسکوپی

- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل به 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.
- ✓ در صورت استفراغ زیاد و از دست دادن مقدار زیادی از آب بدن، آب درمانی برای جبران کمبود مایعات بدن صورت می‌گیرد.
- ✓ در برخی مواقع نادر که بیمار دچار خونریزی می‌شود، برای جبران خون از دست رفته به وی خون تزریق می‌شود.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید و موهای موضع عمل را نیز، قبل از عمل بتراشید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را از خود دور کنید.
- ✓ کلیه لباس‌های خود (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 و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ اگر باردار هستید و یا احتمال بارداری را در خودتان می‌دهید به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ عمل شما تحت بیهوشی عمومی انجام می‌شود.
- ✓ از مصرف سیگار و دخانیات در چند ماه قبل و بعد از عمل جراحی اجتناب کنید.

❖ اقدامات و توصیه‌های پس از لاپاراسکوپی

- ✓ بی‌حرکتی پس از عمل می‌تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه‌ها گردد، لذا ورزش‌های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ تمرینات تنفسی مانند سرفه موثر، تنفس عمیق و ورزش‌های تنفسی را به منظور جلوگیری از مشکلات تنفسی در بستر خود انجام دهید.
- ✓ جهت جلوگیری از ترومبوز ورید عمقی، حرکات و چرخش پاها را در بستر داشته باشید.
- ✓ جهت به حداقل رساندن عفونت‌های بیمارستان در مدت بستری، بهداشت فردی اعم از بهداشت ناحیه ادراری، تناسلی و شستشوی دست‌ها با صابون را رعایت نمایید.

❖ رژیم غذایی

- ✓ ابتدا تغذیه با مایعات آغاز می‌شود و در صورت توانایی هضم مایعات رژیم غذایی عادی آغاز می‌شود.
- ✓ توصیه می‌شود برای جلوگیری از یبوست از مواد غذایی فیبردار استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ جهت خارج شدن ابتدا لبه تخت نشسته و در صورت نداشتن سرگیجه می‌توانید با کمک همراه یا پرستار خود از تخت خارج شوید.
- ✓ 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.

❖ 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.
- ✓ روز بعد از جراحی می‌توانید باند روی زخم‌ها را بردارید.
- ✓ از دستکاری سرم‌ها و رابط‌های متصل به خود، خودداری کنید.
- ✓ به محض اینکه بتوانید مثانه خود را خالی کنید به شما اجازه رفتن به خانه داده خواهد شد در غیر این صورت توصیه می‌شود که همچنان در بیمارستان بمانید.
- ✓ ممکن است دردی در ناحیه نای احساس کنید یا خشونت صدا داشته باشید. این امر به دلیل جایگذاری لوله درون نای است.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

تورشن تخمدان

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ 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.
- ✓ بهتر است به مدت ۴۸ ساعت از نوشیدن نوشابه‌های گازدار خودداری کنید.
- ✓ صرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه‌های تازه حاوی ویتامین ث، می‌تواند به بهبود سریع‌تر زخم کمک کند.

❖ فعالیت

- ✓ در روز جراحی و پس از جراحی لاپاروسکوپی، به هیچ عنوان رانندگی نکنید.
- ✓ به مدت یک هفته از ورزش کردن و بلند کردن اجسام سنگین‌تر از ۱۰ کیلوگرم اجتناب کنید.
- ✓ پیاده‌روی، ورزشی موثر برای این کار است. فردی که تحت جراحی لاپاروسکوپی قرار گرفته است، می‌تواند با انجام پیاده‌روی، عضلات خود را تقویت کند و گردش خون را به حالت طبیعی برگرداند و با این کار از لخته شدن خون جلوگیری کند.

❖ مراقبت پس از جراحی لاپاراسکوپی

- ✓ در دو روز اول پس از جراحی، داروهای مسکن نیز برای شما تجویز می‌شود. از طرفی ممکن است به علت استفاده از دی‌اکسیدکربن حین لاپاراسکوپی برای باز کردن شکم، در ناحیه شانه‌ها و قفسه سینه درد داشته باشید. این درد طی چند روز خود به خود ناپدید خواهد شد.
- ✓ در هنگام دوش گرفتن شما باید مراقب باشید محل برش را مالش ندهید و آن را خیس نکنید.
- ✓ سوراخ‌های جراحی لاپاراسکوپی حدود ۵ میلی‌متر بوده و نیازی به تعویض پانسمان ندارند.
- ✓ محل برش‌ها را تمیز و خشک نگه دارید. برای تمیز کردن آن‌ها می‌توانید از آب و صابون استفاده کنید. روز بعد از جراحی می‌توانید باند روی زخم‌ها را بردارید.
- ✓ ممکن است به علت استفاده از لوله راه هوایی در ناحیه نای و طی بیهوشی، گلو درد داشته باشید. مصرف آب‌نبات و یا قرص‌های گلو می‌تواند به کاهش درد کمک کند.
- ✓ فعالیت جنسی را می‌توانید پس از یک هفته و یا بسته به نظر و توصیه پزشک خود شروع نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ دو تا سه روز پس از انجام لاپاراسکوپی جهت پیگیری از وضعیت جراحی
- ✓ در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان
- ✓ در صورت هرگونه تاخیر در بهبودی
- ✓ در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمایید:

- تب
- سرگیجه و غش
- خونریزی شدید
- تهوع و استفراغ مداوم
- تنگی نفس