



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

خونریزی زیر سخت شامه (SDH)

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص خونریزی زیر سخت شامه (SDH) طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ هنگام خواب سر باید ۳۰ درجه بالاتر از بدن باشد.
- ✓ ناحیه‌ای از موی سر شما یا همه آن تراشیده می‌شود. بهداشت مو و پوست سر باید با دقت رعایت شود.
- ✓ اغلب بعد از جراحی، شما به واحد مراقبت‌های ویژه منتقل می‌شوید.
- ✓ 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 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.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی‌بیوتیک تزریق می‌شود.
- ✓ عمل شما تحت بیهوشی عمومی انجام می‌شود.

❖ بعد از جراحی، در آی‌سی‌یو:

- ✓ شما با باندی که دور سر پیچیده شده و تور 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، مسئول خالی کردن مایع مغزی- نخاعی است. این لوله باید حتماً هم سطح سر شما یا بالاتر قرار بگیرد.
- ✓ 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.
- ✓ اغلب بعد از هر جراحی، آنتی‌بیوتیک و مسکن تجویز می‌شود. همچنین داروهای دیگر مانند ضد تشنج‌ها، استروئیدها (برای جلوگیری از تورم مغز) و ... طبق دستور پزشک به شما داده خواهد شد.
- ✓ ممکن است لوله‌ای از داخل بینی به داخل معده برای تغذیه یا تخلیه وارد شود یا لوله‌ای داخل نای شما وجود داشته باشد که برای تنفس و تخلیه ترشحات وارد ریه می‌شود. پس از کشیدن آن‌ها خودداری نمایید.
- ✓ سطح هوشیاری و مردمک‌های شما مرتب بررسی می‌شود.
- ✓ شما را با سی‌تی‌اسکن‌های متعدد از نظر احتمال خونریزی و عوارض کنترل می‌کنند و در صورت نبود مشکل، به بخش مغز و اعصاب منتقل می‌شوید.

❖ بعد از جراحی، در بخش

- ✓ در صورت ثابت ماندن وضعیت و نبود خطر برای بیمار، حرکت دادن و تغذیه دهانی با صلاحدید پزشک آغاز می‌شود.
- ✓ نکته مهم در مورد این گروه از بیماران، مشکلات بلعی است و تغذیه سریع، می‌تواند باعث ورود غذا به مجاری تنفسی و ایجاد حالت خفگی یا ذات‌الریه شود. پس غذا خوردن باید کاملاً با احتیاط باشد و از غذاهای مایع و رقیق شروع و به تدریج به مقدار آن افزوده شود.
- ✓ 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 وارد آمدن ضربه به سر استفاده کنید.
- ✓ از چرخاندن بیش از حد سر خودداری کنید.
- ✓ در صورت داشتن مزه شور در دهان یا ترشح از محل عمل باید پزشک یا پرستار در جریان قرار گیرد.
- ✓ از سرفه، عطسه و باد انداختن در بینی خودداری کنید. زیرا باعث فشار آمدن به ناحیه عمل خواهد شد.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

خونریزی زیر سخت شامه (SDH)

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ از یک رژیم غذایی سالم و کم چرب پیروی کنید.
- ✓ در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی های کافئین دار، آن را از رژیم غذایی خود حذف نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ از استرس، عصبانیت، فعالیت بدنی بیش از اندازه و انجام فعالیت های سنگین به خصوص در گرما اجتناب کنید.
- ✓ از انجام ورزش های سنگین مانند: کوهنوردی، غواصی، وزنه برداری و... اجتناب کنید.
- ✓ پیاده روی منظم و انجام سایر انواع ورزش ها زیر نظر پزشک، در افزایش زمان بهبودی موثر است.
- ✓ از انجام هرگونه ورزش های برخوردی حداقل به مدت ۱۲ ماه بعد از عمل خودداری کنید تا مانع از ایجاد تورم در سر شود.

❖ مراقبت

- ✓ زمانی که هوشیاری کامل، کنترل ادراری و اجابت مزاج و بلع غذا را دوباره به دست آورید، ترخیص می شوید.
- ✓ مصرف منظم داروها ضروری است.
- ✓ ممکن است بعد از عمل جراحی نقایص عصبی پیدا کنید. اختلال تکلم، انحراف در صورت، ضعف در دست و پا و مشکلات بینایی، از عوارض احتمالی جراحی هستند که در صورت ایجاد این عوارض نیاز به توانبخشی شامل فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتاردرمانی و دیگر اقدام های حمایتی به وسیله روان پزشک، مددکار اجتماعی و... می باشد.
- ✓ ممکن است احساس خستگی بیشتری کنید. این حالت عادی است و معمولاً در اواسط روز نیاز به استراحت کردن و خوابیدن دارید. این خستگی به تدریج و به مرور زمان از بین می رود.
- ✓ بخیه ها یا گیره های زخم به طور کامل در مدت ۷-۱۴ روز اول بعد از جراحی برداشته می شوند.
- ✓ برای مدتی طولانی قادر به تمرکز بر یک موضوع نخواهید بود. اگر شما در گذشته زیاد مطالعه می کردید، ممکن است در این وضعیت این کار برایتان دشوار باشد. این وضعیت به تدریج بهبود می یابد.
- ✓ تا ۲ هفته بعد از عمل، سردردها فروکش می کنند و در برخی شرایط، ممکن است تا چندین ماه نیز ادامه یابند. اگر بعد از دراز کشیدن که می خواهید از جا برخیزید به سرعت سرتان را بالا بیاورید، نه تنها ممکن است مبتلا به سردرد شوید، بلکه دچار سرگیجه هم می شوید. با قرار دادن سر خود بین زانوهایتان، فشار در سر افزایش یافته و همین امر موجب افزایش درد می شود.
- ✓ از رفتن به ساحل بپرهیزید و اگر به استخر می روید باید عمق آب به قدری کم باشد که فردی که همراه شماست بتواند سرتان را در زمان تشنج، بالای آب نگه دارد. به تنهایی شنا نکنید.
- ✓ می توانید ۲ روز بعد از کشیدن بخیه ها، موهایتان را بشویید. می توانید ۴ هفته بعد از عمل، موهایتان را رنگ کنید.
- ✓ تا زمانی که جراح اعصاب به شما اجازه نداده است نباید رانندگی کنید.
- ✓ معمولاً ۲-۴ هفته بعد از عمل با اجازه پزشک می توانید رانندگی کنید.
- ✓ در هنگام شب رانندگی نکنید. در مسافت های کوتاه رانندگی کنید.
- ✓ بهتر است همواره در حین رانندگی کسی در کنار شما باشد. در ساعات شلوغ و اوج ترافیک رانندگی نکنید. در مسیرهای آشنا حرکت کنید.
- ✓ معمولاً لازم است که حداقل ۶ هفته به طور کامل از کار خود دور بمانید. بعد از این مدت، می توانید در ساعات کاری محدود و با انجام وظایف سبک به محل کار خود بازگردید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- | | |
|---|---|
| ✓ افزایش قرمزی، ترشح، افزایش مایع و تورم، نشت مایع در محل عمل | ✓ افزایش شدت سردرد |
| ✓ خواب آلودگی و کسالت | ✓ ضعف و ناتوانی |
| ✓ گیجی، افتادن | ✓ مشکل در تکلم |
| ✓ درد در ناحیه قفسه سینه یا مشکل در تنفس | ✓ اختلال در دید |
| ✓ حمله صرع یا تشنج | ✓ حالت تهوع و استفراغ |
| ✓ حساسیت پوستی | ✓ احساس درد یا تورم در پا و ماهیچه ساق پا |
| ✓ تب بالا و تعرق و گرفتگی عضلات گردن/ بیقراری | |