



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

خونریزی مغزی (ICH)

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

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ هنگام خواب زاویه 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 زیورآلات، 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.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی‌بیوتیک تزریق می‌شود.
- ✓ عمل شما تحت بیهوشی عمومی انجام شود.

❖ بعد از جراحی، در آی‌سی‌یو

- ✓ 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، مسئول خالی کردن مایع مغزی- نخاعی است. این لوله باید حتماً 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.
- ✓ 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 داخل بینی (که به داخل معده برای تغذیه یا تخلیه می‌رود) 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.
- ✓ پوست سر کودکان نازک است به همین دلیل جهت کم کردن خطر عفونت پوست سر به علت اثرات فشاری کودک را بطور مکرر هر ۱۰ دقیقه یک‌بار جابه‌جا کنید.
- ✓ ۱ تا ۲۴ ساعت بعد از عمل کودک را به صورت طاقباز قرار داده و سپس جهت پیشگیری از فشار به دریاچه شنت به پهلوی سالم قرار دهید.
- ✓ سر کودک باید در امتداد بدن قرار داده شود تا از تخلیه سریع جلوگیری شود.

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

خونریزی مغزی (ICH)

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه‌ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ 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

- ✓ 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، وزنه‌برداری و ... اجتناب کنید.
- ✓ پیاده‌روی منظم و انجام سایر انواع ورزش‌ها زیر نظر پزشک، در افزایش زمان بهبودی موثر است.
- ✓ از انجام هرگونه ورزش‌های 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، اجابت مزاج و بلع غذا را دوباره به دست آورید، ترخیص می‌شوید.
- ✓ 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 عوارض نیاز به توانبخشی شامل فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتاردرمانی و دیگر اقدام‌های حمایتی به‌وسیله روان‌پزشک، مددکار اجتماعی و ... می‌باشد.
- ✓ 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 می‌رود.
- ✓ بخیه‌ها یا گیره‌های زخم به طور کامل در مدت ۷-۱۴ روز اول بعد از جراحی برداشته می‌شوند.
- ✓ برای مدتی طولانی قادر به تمرکز بر یک موضوع نخواهید بود. اگر شما در گذشته زیاد مطالعه می‌کردید، ممکن است در این وضعیت این کار برایتان دشوار باشد. این وضعیت به تدریج بهبود می‌یابد.
- ✓ تا ۲ هفته بعد از عمل، سردردها، فروکش می‌کنند. در برخی شرایط، ممکن است تا چندین ماه ادامه یابند. اگر بعد از دراز کشیدن که می‌خواهید از جا برخیزید به سرعت سرتان را بالا بیاورید، نه تنها ممکن است مبتلا به سردرد شوید، بلکه دچار سرگیجه هم می‌شوید. با قرار دادن سر خود بین زانوهایتان، فشار در سر افزایش یافته و همین امر موجب افزایش درد می‌شود.
- ✓ از رفتن به ساحل بهره‌یزید و اگر به استخر می‌روید 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.
- ✓ می‌توانید ۲ روز بعد از کشیدن بخیه‌ها، موهایتان را بشویید. می‌توانید ۴ هفته بعد از عمل، موهایتان را رنگ کنید.
- ✓ تا زمانی که جراح اعصاب به شما اجازه نداده است نباید رانندگی کنید. معمولاً ۴-۲ هفته بعد از عمل با اجازه پزشک می‌توانید رانندگی کنید.
- ✓ بهتر است در هنگام شب رانندگی نکنید. در مسافتات کوتاه رانندگی کنید. 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، می‌توانید در ساعات کاری محدود و با انجام وظایف سبک به محل کار خود بازگردید.

❖ زمان مراجعه بعدی

در صورت مشاهده موارد زیر سریع به پزشک خود مراجعه نمایید:

- | | |
|---|---|
| ✓ افزایش قرمزی، ترشح، افزایش مایع و تورم، نشت مایع در محل عمل | ✓ افزایش شدت سردرد |
| ✓ خواب‌آلودگی 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 | |