



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

شکستگی فک

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

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ شب قبل از عمل، شام سوپ میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ✓ 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.
- ✓ روز عمل، کلیه اشیاء فلزی از جمله زیور آلات، گیره سر، لنز، و اعضاء مصنوعی خود را خارج کنید سپس لباس اتاق عمل خود را بپوشید.
- ✓ جهت پیشگیری از عوارض تنفسی بعد از عمل، تنفس عمیق انجام دهید. اینکار به بهبود وضعیت تنفسی شما کمک کرده و از ایجاد مشکلات تنفسی جلوگیری می‌کند.
- ✓ قبل از عمل، رادیوگرافی و آزمایشات خون از شما گرفته خواهد شد.
- ✓ دهانشویه قبل از عمل را با محلول دهانشویه کلروهگزیدین و با استفاده از مسواک نرم و کوچک مخصوص کودکان انجام دهید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ پس از عمل باید حد اقل تا ۶ ساعت ناشتا باشید و سپس طبق دستور پزشک رژیم غذایی با مایعات و آب میوه تازه شروع می‌شود.
- ✓ خرده‌های یخ، مقدار زیادی آب، نوشیدنی‌های سرد و آبکی به تسکین درد شما کمک می‌نمایند و بلع آن‌ها نیز دردهای آسان است.
- ✓ جهت ترمیم سریعتر محل زخم باید از رژیم غذایی نرم (طبق دستور پزشک)، پروتئین، پرکالری و سرشار از ویتامین استفاده کنید. مصرف مرکبات و آب میوه‌های حاوی ویتامین C، می‌تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.

❖ فعالیت

- ✓ در صورت استراحت نسبی و اجازه خروج از تخت توسط پرستار، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و تنگی نفس و... با کمک تیم مراقبتی راه بروید و تعادل در فعالیت داشته باشید.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل می‌تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه‌ها گردد، لذا ورزش‌های تنفسی و چرخش اندام‌ها را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ توصیه می‌شود پس از عمل سرتخت ۳۰ درجه بالاتر از بدن باشد و به سمت عمل نخوابید.
- ✓ بعد از جراحی مقداری تورم در صورت ایجاد می‌شود که کاملاً طبیعی است این تورم چند روز الی یک هفته بعد از جراحی وجود خواهد داشت و به مرور برطرف می‌شود.
- ✓ چند روز اول پس از عمل ممکن است مختصری خونابه دیده شود که طبیعی است و در صورت افزایش خونریزی به پرستار اطلاع داده شود.
- ✓ استفاده از کیسه یخ روی صورت در ناحیه جراحی شده به مدت ۵-۶ ساعت بعد از جراحی در کاهش درد و تورم موثر خواهد بود. (متنابا حدود ۲۰ دقیقه کیسه را گذاشته ۵ و ۱۰ دقیقه بردارید) استفاده از کمپرس گرم از روز سوم جراحی به بعد به کاهش تورم و سرعت بهبودی کمک می‌کند.
- ✓ در ۱۲ تا ۲۴ ساعت اول دهان را شستشو ندهید و فقط در صورت نیاز آب دهان را بیرون بریزید.

❖ دارو

- ✓ دستورات دارویی (آنتی بیوتیک، مسکن) طبق دستور پزشک و در فواصل زمانی مشخص توسط پرستار اجرا می‌شود.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

شکستگی فک

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ کسانی که فکشان با سیم بسته شده باید بیشتر مایعات و غذاهای صاف شده استفاده کنند. در واقع در مدت دو هفته ای که دهان اصلاً نباید باز شود بیمار نباید از غذاهایی که نیاز به جویدن دارند استفاده کند. بتدریج بیمار می‌تواند رژیم غذایی خیلی نرمی داشته باشد مثل سوپی که نیاز به جویدن زیاد نداشته باشد این نوع غذا مانع باز شدن بخیه‌ها و تسریع در التیام زخم‌ها می‌شود.
- ✓ بعد از یک ماه می‌توانید غذاهای جویدنی استفاده کنید. کسانی که دهانشان باز می‌شود باید از غذاهای شل استفاده کنند. یعنی غذاهایی که نیاز به جویدن شدید ندارند مثل سوپ، پوره، نان نرم، برنج و خورشت نرم که مواد سخت و سفت نداشته باشند.
- ✓ جهت پیشگیری از یبوست، نفخ شکم و بروز حالت تهوع و استفراغ، مایعات فراوان استفاده شود و در صورت بروز حالت تهوع در اسرع وقت به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ **میوه‌ها:** پوره‌ی شیر و موز، گلابی، هلو یا میوه‌های میکس شده دارای مقدار مناسبی از ویتامین‌ها می‌باشند که در دوران نقاهت بعد از جراحی قابل مصرف می‌باشند، اما باید از مصرف میوه‌های اسیدی مانند پرتقال و گریپ‌فروت اجتناب نمود.
- ✓ **سبزیجات:** در مراحل اولیه‌ی بهبود بعد از جراحی، سیب زمینی نرم شده که به حالت رقیق شده درآمده است به آسانی بلعیده می‌شود. خامه نخود فرنگی که با اضافه نمودن نخود فرنگی و شیر گرم به میکسر و رسیدن آن به حالت مایع تهیه می‌شود نیز غذای مناسبی می‌باشد.
- ✓ **لبنیات:** محصولات لبنی مانند ماست و شیر موجب افزایش کلسیم می‌شوند. پنیر کاتج (روستایی نرم) نیز که در میکسر همراه شیر به صورت رقیق شده در می‌آید، یک غذای خوب برای افزایش کلسیم می‌باشد.
- ✓ **نوشیدنی‌ها:** نوشیدن چای، زخم‌های ناشی از جراحی دهان را التیام می‌بخشد. اضافه نمودن مقداری عسل و آنتی بیوتیک‌های طبیعی به کاهش خطر عفونت دهان کمک می‌نماید.

❖ فعالیت

- ✓ مراقب باشید تا ضربه ای به فک وارد نشود. چون می‌تواند باعث جابه جایی استخوان‌ها شده یا ابزارهای نگهدارنده داخل فک را شل کند.
- ✓ از مسافرت‌های طولانی پرهیز کنید. در خودرو باید حتماً کمربند ایمنی را ببندید. بهتر است تا مدتی از ورزش‌های سنگین خودداری کنید.

❖ مراقبت

- ✓ بخیه‌های روی صورت به هیچ عنوان نیاز به پانسمان با بتادین ندارد. تمیز نگه داشتن زخم و مالیدن پمادی که توسط پزشک تجویز شده کافی است.
- ✓ ترجیحاً در چند روز اول بعد از جراحی هنگام خوابیدن سر کمی بالا قرار داشته باشد.
- ✓ از دهانشویه به طور مرتب و از مسواک نرم استفاده کنید. عدم استفاده از آن‌ها باعث عفونت و التهاب و بوی بد دهان می‌شود بعد از خوردن هر نوع غذایی و مایعات، دهان با آب نمک رقیق یا سرم فیزیولوژی و یا محلول دهانشویه کلروهگزیدین شستشو داده شود.
- ✓ در صورت بروز تب، به پزشک معالج مراجعه شود.
- ✓ تا مدتی پس از عمل از خنده‌های شدید و خمیازه باید خودداری کنید.
- ✓ از کشیدن سیگار در روزهای اول پس از جراحی خودداری شود، چون باعث ایجاد و افزایش خونریزی می‌شود.
- ✓ در صورت بسته بودن دهان با سیم، حتماً سیم چین در دسترس باشد.
- ✓ رعایت بهداشت فردی و نظافت محل عمل و دوری از تماس با افراد سرما خورده ضروری می‌باشد.

❖ دارو

- ✓ داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک‌ها، ضد دردها، ضد التهاب و.....) باید در فاصله زمانی معین مصرف گردد.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ حدوداً دو هفته بعد از عمل جراحی
- ✓ در صورت درد شدید، خونریزی، تب و اشکال در بلع و تنگی نفس یا باز شدن سیم‌ها
- ✓ سایر موارد نگران کننده و اورژانسی