



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

مول

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

مول طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ اقدامات و توصیه‌های قبل از عمل

- ✓ شب قبل از عمل، شام سوپ میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ✓ در صورت داشتن آرایش و لاک ناخن آن را پاک کنید.
- ✓ موهای موضع عمل، باید قبل از عمل تراشیده شود.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مئانه (ادرار) را تخلیه کنید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- ✓ کلیه لباس‌ها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری، 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 می‌شود.

❖ رژیم غذایی

- ✓ در صورت هوشیاری کامل و عدم وجود تهوع و استفراغ، رژیم مایعات را طبق دستور پزشک و با اجازه پرستار شروع کنید و در صورت عدم توانایی هضم مواد غذایی و ایجاد حالت تهوع و استفراغ به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ جهت جبران مایعات از دست رفته مایعات فراوان مصرف کنید.

❖ فعالیت

- ✓ پس از اجازه پزشک برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان کنید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

❖ مراقبت

- ✓ جهت پیشگیری از عوارض بعد از عمل جراحی، تمرینات تنفسی و ورزش‌های پا را انجام دهید.
- ✓ جهت جلوگیری از ایجاد ترومبوز ورید عمقی یا لخته در پاها توصیه می‌شود که چند ساعت پس از عمل به تدریج از تخت خارج شوید و راه بروید.
- ✓ اگر خونریزی شما شدید است و احساس ضعف، سرگیجه، یا منگی می‌کنید، به پرستار خود اطلاع دهید.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ جهت به حداقل رساندن عفونت‌های بیمارستان در مدت بستری، بهداشت فردی اعم از بهداشت ناحیه ادراری، تناسلی و شستشوی دست‌ها با صابون را رعایت کنید.

داروها (آنتی بیوتیک و مسکن) طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار به شما داده می‌شود. در صورتی که در زمان تزریق آنتی بیوتیک احساس تنگی نفس و خارش داشتید و یا دانه‌های قرمز روی پوست خود مشاهده کردید پرستار خود را در جریان قرار دهید.

✓ داروها در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده می‌شود.

✓ از دستکاری سرم‌ها و تنظیم آن خودداری کنید.

✓ با تیم درمانی همکاری لازم را داشته باشید.

✓ از مصرف دارو بدون تجویز پزشک و خودسرانه خودداری کنید.

✓ مرتباً لباس‌های زیر خود را تعویض کنید.

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

مول

❖ رژیم غذایی

- ✓ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کرده و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر مانند سبزیجات و میوه و حاوی سبوس و مایعات فراوان مصرف کنید.
- ✓ از غذاهای سرشار از آهن مانند گوشت قرمز، جگر، تخم مرغ، غلات، سبزیجات سبز، کشمش سبز استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ از انجام ورزش سنگین و ایستادن طولانی اجتناب کنید.
- ✓ می‌توانید در عرض ۳ یا ۲ روز پس از عمل فعالیت‌های عادی خود را از سر بگیرید.
- ✓ از بلند کردن اجسام سنگین، تا مدت ۶ هفته بعد از عمل خودداری کنید.

❖ پیگیری و ادامه درمان

- پیگیری‌های مهم بعد از عمل و ختم حاملگی عبارتند از:
 - ✓ پس از عمل هر دو هفته یکبار تا سه نوبت میزان (بتا هاش سی جی) H.C.G اندازه‌گیری می‌شود.
 - ✓ پس از صفر شدن میزان H.C.G دوباره میزان آن ماهانه چک می‌شود تا زمانی که در مدت سه ماه، سه گزارش صفر باشد.
 - ✓ پس از ۶ ماه بعد و یکسال بعد مجدداً میزان H.C.G چک شود.
 - ✓ اگر شما تمام این مسیر را با سلامت و بدون مشکل طی کنید، بعد از یکسال اجازه حامله شدن مجدد را خواهید داشت.
 - ✓ برای شما پرونده تشکیل می‌شود و H.C.G انجام شده در آن ثبت می‌شود. هر جا کاهش H.C.G متوقف یا ثابت ماند و سپس افزایش یافت، باید پیگیری به طور دقیق تری جهت تشخیص علت انجام شود. هر چه میزان H.C.G بالا رفت، اقدامات زیر برای شما باید انجام شود:
 - معاینه لگنی دقیق هر سه ماه یکبار از نظر اندازه رحم و میزان نرمی رحم
 - درخواست عکس قفسه سینه
 - سونوگرافی
 - یک روش پیشگیری از بارداری مطمئن مانند قرص‌های ال دی LD

❖ مراقبت

- ✓ به مدت یک یا چند روز دردهای انقباضی خفیف شبیه قاعدگی و ۱ تا ۲ هفته خونریزی خواهید داشت.
- ✓ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس‌های زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباس‌های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- ✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- ✓ از مصرف هرگونه داروی شیمیایی یا گیاهی بدون دستور پزشک پرهیز کنید.
- ✓ برای تسکین درد از ایبوپروفن یا استامینوفن طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج را طبق دستور استفاده کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ بعد از ترخیص در زمان توصیه شده جهت پیگیری درمان به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ مشاهده عفونت بعد از عمل مانند تب و لرز و ترشحات بدبو
- ✓ در صورت مشاهده علائم زیر:
 - لاغری شدید
 - برافروختگی چشم‌ها
 - گرمای شدید