



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

میومکتومی

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

میومکتومی 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 صورت داشتن آرایش و لاک ناخن آن را پاک کنید.
- ✓ موهای موضع عمل، قبل از عمل باید تراشیده شود. قبل از انتقال به اتاق عمل، مthane (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیورآلات، 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 و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید که تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل می تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های تنفسی و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ پس از عمل نفس های عمیق بکشید و سرفه کنید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل شده و ممکن است برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق شود.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ ۱۲-۲۴ ساعت بعد از عمل می توانید برنامه غذایی خود را آغاز کنید.
- ✓ بعد از شروع حرکات دودی روده ای (دفع گاز) رژیم مایعات صاف شده را کم کم شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در صورت توانایی مصرف مایعات به تدریج با نظر پزشک می توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ 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.
- ✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، 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 ورزش های پا را انجام دهید.
- ✓ پس از عمل نفس های عمیق بکشید و سرفه کنید.
- ✓ در هنگام راه رفتن، سرفه و تنفس عمیق، محل بخیه را با دست گرفته یا با بالش ثابت نگه دارید تا از درد در ناحیه عمل جلوگیری نمائید.
- ✓ دائما در یک وضعیت در تخت قرار نگیرید و مرتباً در تخت تغییر وضعیت دهید.
- ✓ حرکات نرمشی در تخت را انجام دهید و از لخته شدن خون در عروق پا جلوگیری نمائید.
- ✓ خونریزی واژینال پس از عمل عادی است. در صورتی که خونریزی زیاد بود به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ تا زمانی که پزشک اجازه دهد به طور جدی از بارداری بعد از عمل پیشگیری شود.

❖ داروها

- ✓ داروها (آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و مسکن برای تسکین درد) طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار به شما داده می شود.

کد پستی: ۷۷۶۱۶۴۸۶۶۳

نشانی: کرمان، شهرستان زرند، بلوار جمهوری اسلامی، نبش میدان سجادیه، بیمارستان سینا تلفن: ۰۳۴۳۱۴۲۸۰۰۰



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

میومکتومی

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ رژیم غذایی خاصی توصیه نمی‌شود اما پس از شروع رژیم برای جلوگیری از یبوست مایعات فراوان و غذاهای پرفایبر (سبزیجات و میوه‌ها) استفاده کنید و راه بروید.

❖ فعالیت

- ✓ از دوش واژینال، تامپون و رابطه جنسی تا ۶-۴ هفته پس از عمل خودداری کنید.
- ✓ تا بهبودی کامل از انجام کارهای سنگین، بلند کردن و هل دادن اجسام سنگین خودداری کنید.
- ✓ فعالیت‌های عادی خود را پس از عمل، در زودترین زمان ممکن از سر بگیرید.

❖ مراقبت

- ✓ پس از ۳ روز استحمام کنید.
- ✓ در هنگام استحمام از کشیدن لیف بر روی ناحیه عمل خودداری کنید و فقط ناحیه را با آب و صابون شستشو دهید.
- ✓ پس از استحمام محل عمل را خشک و تمیز نگه دارید، ضمنا نیازی به پانسمان مجدد نیست.
- ✓ لباس زیر را روزانه تعویض و از لباس‌های زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباس‌های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- ✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.

❖ دارو

- ✓ جهت تسکین درد از دارو مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمائید.
- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین و دوره کامل) طبق دستور مصرف نمائید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ طبق دستور پزشک جهت کشیدن بخیه‌ها به بیمارستان مراجعه کنید.
- ✓ در دوره‌های مشخص شده توسط پزشک جهت بررسی عدم تشکیل مجدد میوم به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ در صورت ترشح از محل عمل جراحی، تب، تهوع، استفراغ و خونریزی به پزشک معالج مراجعه کنید.
- ✓ جهت دریافت نتیجه پاتولوژی به بیمارستان مراجعه کرده و نتیجه را به رویت پزشک معالج برسانید.