

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

واریس پا

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

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ شب قبل از عمل، شام سبک مثل سوپ یا سالاد بخورید. بعد از نیمه شب و صبح قبل از عمل، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید. حتی چای، قهوه و آب هم ننوشید.
- ✓ موهای موضع عمل، قبل از عمل باید تراشیده شود.
- ✓ 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 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.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل می‌تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه‌ها گردد، لذا ورزش‌های تنفسی و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ 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 یا بی‌حسی موضعی انجام می‌شود.
- ✓ اگر در هفته قبل از عمل جراحی نیاز به مسکن خفیف داشتید، به جای استفاده از آسپرین، ایبوپروفن و یا ناپروکسن از استامینوفن استفاده کنید. از داروهای حاوی آسپرین مثل داروهای سرماخوردگی بدون نسخه اجتناب کنید. این کار از خونریزی اضافی شما در طول عمل جلوگیری می‌کند.
- ✓ اگر به دلیل یک مشکل پزشکی روزانه آسپرین مصرف می‌کنید، از پزشک خود درباره لزوم قطع مصرف آن قبل از عمل جراحی سوال کنید.
- ✓ از مصرف سیگار و دخانیات در چند ماه قبل و بعد از عمل جراحی اجتناب کنید.
- ✓ برای مراقبت و بهبودی خود بعد از عمل برنامه‌ریزی کنید. فردی را بیابید که بعد از عمل جراحی از شما مراقبت کند.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ بعد از عمل جراحی و پس از هوشیار شدن و با نظر پزشک و همچنین در صورت نداشتن حالت تهوع، رژیم مایعات را شروع کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در صورت اجازه پزشک می‌توانید از تخت خود خارج شوید.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ در صورت خونریزی از محل عمل جراحی و خیس شدن پانسمان به پرستاران بخش اطلاع دهید.
- ✓ از دستکاری سرم‌ها و رابط‌های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ پاها بالاتر از سطح بدن قرار داده شود تا از تورم آن جلوگیری شود.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

واریس پا

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ برای حجیم کردن مدفوع و پیشگیری از یبوست که عامل اصلی ایجاد واریس است از غلات، نان سبوس‌دار و ... استفاده کنید.
- ✓ همراه با افزایش دریافت فیبر در رژیم غذایی، حداقل به میزان ۶ لیوان در روز آب مصرف نمایید.
- ✓ سبزیجات دارای برگ سبز و انواع کلم به ویژه در طول دوران بارداری اهمیت دارد.
- ✓ مرکبات به ویژه پرتقال و گریپ‌فروت همچنین شاتوت، توت فرنگی، فلفل دلمه و انواع سبزیجات دارای برگ سبز تامین کننده ویتامین ث هستند. فقدان ویتامین ث در رژیم غذایی منجر به پارگی وریدهای کوچک و بدتر شدن واریس وریدها می‌شود.
- ✓ مغزها، دانه‌ها و ماهی‌های روغنی حاوی اسیدهای چرب ضروری موجب استحکام دیواره وریدها می‌شود.
- ✓ از مصرف کره، روغن‌ها، کیک، شیرینی، شکلات و بیسکویت خودداری کنید.
- ✓ همراه با غذاهایی که به طور تجربی سبب بروز یبوست می‌شود از غذاهای ملین مانند آلو، انجیر و زرشک استفاده شود.
- ✓ یک برنامه غذایی سالم و مناسب داشته باشید و از مصرف غذاهای پر کالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید.

❖ مراقبت

- ✓ زمانی را برای استراحت خود در نظر بگیرید و سعی کنید از افراد دیگری برای انجام وظایف روزانه خود کمک بگیرید.
- ✓ از پزشک خود درباره داروهای مورد نیاز برای تسکین درد و چگونگی مراقبت از خود در طی دوران بهبودی، سوال کنید.
- ✓ پاهای مبتلا را بالاتر از سطح قلب قرار دهید تا متورم نشود.

❖ دارو

- ✓ در صورت تجویز آنتی‌بیوتیک، طبق دستور پزشک یک دوره کامل آن را در فواصل معین مصرف کنید.
- ✓ مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ تب بیشتر از ۳۷/۸ درجه سانتی‌گراد
- ✓ درد زیاد
- ✓ ترشحات زخم یا خونریزی
- ✓ تنگی نفس