



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

کله سیستمک تومی

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

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ به محض احتمال عمل جراحی از خوردن و آشامیدن پرهیز نمائید.
- ✓ در صورت داشتن آرایش و لاک ناخن آن را پاک کنید.
- ✓ قبل از عمل باید موهای موضع عمل، با وسیله‌ای مثل ماشین برقی 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.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی‌بیوتیک تزریق می‌شود.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل می‌تواند باعث لخته شدن خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه‌ها گردد، لذا ورزش‌های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ طبق دستور پزشک، بعد از شروع حرکات دودی روده‌ای (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 می‌توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- ✓ از خوردن غذاهایی که باعث یبوست، اسهال و استفراغ و نفخ می‌شود، اجتناب نمایید.

❖ 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.
- ✓ جهت تحرک و فعالیت، هر ساعت، چند بار روی تخت بچرخید و روزانه چند بار از تخت پایین بیایید و قدم بزنید.
- ✓ 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

- ✓ بی حرکتی پس از عمل می‌تواند باعث لخته شدن خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه‌ها گردد، لذا ورزش‌های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ از راه بینی نفس‌های عمیق بکشید و از راه دهان هوا را بیرون بدهید تا از عوارض ریوی جلوگیری نمائید.
- ✓ ممکن است لوله معده داشته باشید، از خارج کردن لوله اجتناب نمائید.
- ✓ برای بیمارانی که جهت خروج ترشحات، درن گذاشته شده است، از خم شدن و پیچ خوردن و بسته شدن لوله T-Tube جلوگیری کنید.
- ✓ درن را همیشه پائین‌تر از سطح بدن قرار داده و یا به تخت آویزان کنید تا صرفاً براحتمی در آن جریان یابد.
- ✓ در هنگام راه رفتن، درن را پایین‌تر از کمر قرار دهید.
- ✓ از پر شدن کیسه جلوگیری کنید و قبل از تخلیه آن به پرستار جهت ثبت میزان ترشح آن اطلاع دهید.
- ✓ در چند روز اول از مصرف غذاهای پرچرب و بخصوص چربی حیوانی پرهیز شود.

❖ داروها

- ✓ آنتی‌بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و مسکن برای تسکین درد به شما داده می‌شود.
- ✓ داروها طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار به شما داده خواهد شد.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

کله سیستمک تومی

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ از غذاهای کم چربی استفاده نموده و می‌توانید رژیم غذایی خود را تغییر داده با نظر پزشک و مشاور تغذیه و هر نوع غذایی را آزادانه مصرف نمایید.
- ✓ غذا را در حجم کم و به دفعات زیاد میل نمائید و غذاهای حاوی چربی را بتدریج برای حدود ۴ - ۶ ماه به رژیم غذایی خود اضافه کنید.
- ✓ از نوشابه‌های الکلی استفاده نکنید.
- ✓ از غذاهای سرخ شده، آجیل، زیتون، مواد شور (از قبیل خیار شور، ذرت بوداده و چاشنی‌ها) پرهیز نمائید.

❖ فعالیت

- ✓ از بلند کردن اجسام سنگین بیش از ۲ تا ۶ هفته بعد از عمل اجتناب نمایید.
- ✓ بهتر است در چند هفته اول از کار بدنی سنگین پرهیز نمایید.
- ✓ بهتر است تا یک هفته از رانندگی اجتناب نمائید.

❖ مراقبت

- ✓ استحمام را از روز دوم بعد از عمل و بلافاصله بعد از برداشتن پانسمان و بصورت روزانه انجام دهید.
- ✓ زخم را باز و خشک نگهداری کنید.
- ✓ محل سوراخ درن را روزانه از نظر عفونت کنترل کنید و با آب و صابون شستشو دهید.

❖ دارو

- ✓ جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمائید.
- ✓ در صورت تجویز آنتی‌بیوتیک طبق دستور پزشک یک دوره کامل آن را در فواصل معین مصرف کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ جهت کشیدن بخیه‌ها ۷-۱۰ روز بعد از عمل
- ✓ جهت دریافت نتیجه پاتولوژی
- ✓ در صورت درد شدید شکم، تهوع و استفراغ، تب، ضعف و بیحالی یا بی‌اشتهایی شدید
- ✓ در صورت دیدن علائمی چون قرمزی، ترشح، تورم، درد، تب و زردی