

❖ دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، قبل از جراحی

✓ شب قبل از عمل، شام سوپ میل کرده و از ۱۲ شب ناشتا باشید.
✓ شب قبل از عمل، شستشوی روده (انما) و شستشوی واژن جهت کاهش آلودگی حین عمل انجام شود.
✓ قبل از بستری استحمام کنید این کار باعث کاهش احتمال عفونت میشود.

✓ ناحیه جراحی قبل از عمل جراحی شیو کنید.

✓ 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 جایگزین شروع شود.
✓ خروج کلیه اشیاء فلزی از جمله زیور آلات، گیره سر،

❖ رژیم غذایی

✓ روز اول نباید چیزی بخورید، از زمانی که پرستار به شما اجازه داد ابتدا رژیم مایعات برای شما شروع میشود و در صورت تحمل به تدریج با نظر پزشک میتوانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.

✓ پس از شروع رژیم برای جلوگیری از یبوست و فشار بر بخیه ها باید مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر (سبزیجات و میوه ها) استفاده کنید.

❖ فعالیت

✓ بی حرکتی پس از عمل میتواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا تنفس های عمیق و پاها را در بستر حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج 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

✓ پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج ناحیه عمل را خوب شسته و با دستمال یکبار مصرف و تمیز خشک نمائید.

✓ برای جلوگیری از عفونت ادراری، ناحیه پرینه را از جلو به عقب شستشو دهید.

✓ با اولین احساس نیاز به تخلیه ادرار، ادرار را تخلیه کنید.

❖ مراقبت

✓ داروها (آنتی بیوتیک و مسکن) طبق دستور پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار تجویز میشود.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

❖ رژیم غذایی

✓ در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین C (ث) مصرف نمایید.

✓ جهت پیشگیری از یبوست بعد از عمل از سبزیجات، میوه، سالد، روغن زیتون، برگه آلو، انجیر خیس شده، کمپوت هلو، گالبی، زرد آلو، سوپ و غیره در وعده های غذایی استفاده کنید. کاهش وزن در صورت چاقی کمک کننده است.

❖ فعالیت

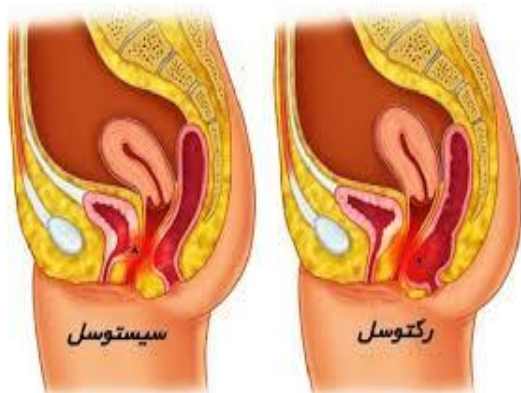
✓ پس از ۲ الی ۴ هفته با نظر پزشک معالج فعالیت عادی را میتوانید شروع نمائید.

✓ از کارهای سنگین مانند بلند کردن اشیاء سنگین، ایستادن به مدت طولانی و تمرینات ورزشی خشن طی ۶ هفته اول بعد از عمل خودداری کنید.

✓ ورزش ناحیه پرینه که به این صورت است را باید در منزل انجام دهید: در هر وضعیت (نشسته، ایستاده، خوابیده) عضالت بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان



تهیه کننده: پروانه جعفری

تایید کننده: کمیته آموزش به بیمار

ناظر کیفی: سوپر وایزر آموزش سلامت

با تایید خانم دکتر آزاد

سال ۱۴۰۳

✓ در صورتی که نمیتوانید ادرار کنید باز کردن شیر آب و دیدن و شنیدن صدای آب یا نوشیدن مایعات در برقراری ادرار کمک میکند و اگر بیش از ۱۲ ساعت قطع ادرار داشتید به اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

♦ دارو

✓ جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمایید.

✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) را طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف نمایید.

♦ زمان مراجعه بعدی

✓ در زمانی که پزشک برایتان مشخص کرده معمولاً ۷-۱۰ روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به پزشک مراجعه کنید.

✓ در صورت درد ناگهانی، افزایش درد و یا خونریزی الزم است بالفاصله به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنی

و به سمت داخل بکشید و در این حالت ۳۰ ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید. این ورزش را ۲۰-۱۰ بار در روز انجام دهید. برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را ۱۲-۶ هفته انجام دهید.

♦ مراقبت

✓ پس از ترخیص از بیمارستان میتوانید حمام کنید.
✓ بخیه ها ۲-۱ هفته طول میکشد تا خوب ترمیم شوند.

✓ در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیتهای جنسی خود حتماً با پزشک مشورت نمایید.

✓ لباس زیر روزانه تعویض شود و از لباسهای زیر نخی استفاده شود و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پالستیکی خودداری شود.

✓ جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیهها مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است.

✓ تعویض روزانه لباس زیر و در معرض آفتاب قرار دادن آنها ضروری است.

✓ محل عمل تمیز و خشک باشد و برای خشک نمودن محل عمل میتوان از چراغ مطالعه یا ششوار با فاصله ۱۵ سانتیمتری استفاده نمود.