

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

لامینکتومی

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

❖ اقدامات و توصیه های 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، 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 لباس های 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 ممکن است برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می شود.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل می تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های 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 روده ای (دفع گاز) رژیم مایعات صاف را شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در صورت توانایی مصرف رژیم مایعات به تدریج با نظر پزشک می توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- ✓ از خوردن غذاهایی که باعث یبوست، اسهال، استفراغ و نفخ می شود، اجتناب نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ معمولاً دوازده ساعت بعد از جراحی، به آرامی از تخت خارج شده و برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- ✓ جهت تحرک و فعالیت هر ساعت چند بار روی تخت بچرخید.

❖ مراقبت

- ✓ جهت پیشگیری از عوارض بعد از عمل جراحی، تمرینات تنفسی و ورزش های پا را انجام دهید.
- ✓ سه تا چهار ساعت بعد از عمل، می توانید به پهلو بخوابید.
- ✓ در ساعت اول بعد از جراحی، سرتخت را سی تا چهل درجه بالا آورده به منظور شل کردن ماهیچه های کمری و خاجی و یک بالش زیر زانو قرار دهید.
- ✓ هر دو ساعت جهت رفع خستگی، بهبود جریان خون اندام ها و جلوگیری از زخم بستر، بدن را تغییر وضعیت بدهید.
- ✓ از خم کردن، جابجا کردن، چرخاندن یا تغییر ناگهانی وضعیت بدن پرهیز کنید.
- ✓ از پیچ خوردن و خم شدن پشت در زمان بلند شدن از صندلی و تخت پرهیز کنید.
- ✓ بی حسی، کرختی و مورمور شدن، کاهش دامنه حرکتی و قدرت ماهیچه ها را به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ عدم توانایی دفع ادرار یا مدفوع ممکن است نشانه صدمه به اعصاب کنترل کننده مثانه و روده باشد، این مورد را به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در صورت استراحت مطلق مایعات فراوان در حدود ۸ لیتر آب در روز به اضافه غذای حاوی فیبر فراوان جهت جلوگیری از یبوست استفاده نمایید.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

❖ دارو

- ✓ دستورات دارویی پزشک (آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت، داروهای شل کننده عضلانی، ضدالتهاب های غیر استروئیدی مانند بروفن یا سلکسیب، آرامبخش و مخدرها برای تسکین درد) در فواصل و زمان معین توسط پرستار به شما داده می شود.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

لامینکتومی

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و فیبر (سبزیجات، میوه و ...) استفاده نمایید.
- ✓ از خوردن غذاهایی که باعث ایجاد یبوست می شود جداً خودداری نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ باید یک هفته در منزل استراحت نسبی داشته باشید (از زمان ترخیص تا زمانی که برای ویزیت شما تعیین شده باید استراحت نسبی داشته باشید).
- ✓ از خم شدن، جابجا کردن، چرخاندن یا تغییر ناگهانی وضعیت بدن به مدت ۶ هفته بعد از عمل جراحی پرهیز کنید.
- ✓ به تدریج شروع به راه رفتن نمایید.
- ✓ از بلند کردن اجسام سنگین خودداری نمایید.
- ✓ تا اولین ملاقات با پزشک از انجام کارهای خانه و بیرون خودداری نمایید.
- ✓ تا اولین ملاقات با پزشکتان فعالیت جنسی و زناشویی را به تاخیر بیندازید.
- ✓ ممکن است تا چندین روز برای فعالیتهای روزمره نیاز به کمک داشته باشید.
- ✓ با مشورت پزشکتان تا ۴-۲ هفته رانندگی نکنید.
- ✓ بالا رفتن و پایین آمدن از پلهها بلامانع است اما سعی کنید یک پله بالا یا پایین بروید و از نرده کمک بگیرید.

❖ مراقبت

- ✓ استراحت باید در حالت درازکش باشد. اما می توانید به پشت، به پهلوها و یا حتی روی شکم دراز بکشید.
- ✓ برای جلوگیری از لخته شدن خون در پاها علاوه بر ورزش می توانید از ماساژ (بخصوص بانوان و آنان که وزن بالایی دارند) نیز استفاده کنید.
- ✓ در مدت استراحت و در همان حالت درازکش پاها را ورزش دهید. برای اینکار باید پاها را از مچ، زانو و لگن خم و راست کنید.
- ✓ به علت سست بودن ماهیچه های پشت پس از عمل، به منظور حفظ ستون فقرات در یک راستا، تا یک ماه از تشک سفت استفاده کنید.
- ✓ در صورتی که از پانسمان ضد آب استفاده می کنید از روز بعد از عمل می توانید استحمام کنید.
- ✓ از روز چهارم بعد از عمل می توانید به شکل معمول استحمام کنید و شستشوی محل جراحی بلامانع است. اما پس از استحمام کاملاً محل عمل را خشک نموده و سپس پانسمان کنید. برای خشک کردن محل عمل از وسایل گرم کننده مانند سشوار استفاده نکنید.
- ✓ از نشستن طولانی مدت بپرهیزید.
- ✓ غذا خوردن و خواندن نماز باید در حالت نشسته باشد. از صندلی هایی که پشتی مستقیم دارند استفاده کنید.
- ✓ از کفش های تخت و سفت هنگام گردش استفاده کنید.
- ✓ از توالت فرنگی استفاده کنید.

❖ دارو

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

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ ۱۰-۷ روز بعد از عمل جهت برداشتن بخیه ها
- ✓ در صورت مشاهده قرمزی و ترشحات غیرطبیعی و درد بیش از حد