

راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری تعویض مفصل زانو

❖ اقدامات قبل از عمل:

- شب قبل از عمل، شام سوپ (رژیم سبک) میل کرده و از نیمه شب (12 شب) ناشتا باشید.
- در صورت داشتن آرایش و لاک ناخن آن را پاک کنید.
- موهای موضع عمل، قبل از عمل لازم است تراشیده شود.
- قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید. ممکن است جهت سهولت در دفع ادرار، سوند ادراری برای شما گذاشته شود.
- قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، 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، 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 پرستار و پزشک خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل شده و 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 میگردد، لذا ورزش های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و مچ و انگشتان پا را بلافاصله پس از هوشیاری کامل و برگشتن حس اندام تحتانی انجام دهید.

❖ تغذیه:

- طبق دستور پزشک، و پس از اجازه پرستار به بیمار، رژیم مایعات را شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- در صورت تحمل به تدریج با نظر پزشک می توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- با مصرف رژیم غذایی با فیبر زیاد و مایعات می توانید سیستم گوارشی را تحریک و از ایجاد یبوست و نفخ جلوگیری و به بهبود اشتها کمک کنید.

❖ فعالیت:

- جهت بهبود گردش خون و جلوگیری از ایجاد عوارض باید هرچه سریعتر پس از اجازه پزشک معالج با کمک تیم مراقبتی از بستر خارج شده و با حمایت راه بروید.
- جهت راه رفتن طبق توصیه پزشک و فیزیوتراپیست از عصا و واکر استفاده می شود و تیم مراقبتی به کمک شما می آیند.
- فعالیت باید از کم شروع و بتدریج به مدت و دامنه آن افزوده گردد تا سبب خستگی شما نشود.
- در صورت دستور پزشک از زانو بند هنگام پایین آمدن از تخت استفاده و فیکس گردد.

❖ مراقبت:

- در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- درد شدیدی را که با مسکن و روش های آرام سازی و ... درمان نشده را به پرستار اطلاع دهید.
- آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و مسکن برای تسکین درد به شما داده می شود.
- دستورات دارویی طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار اجرا 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 و چرخش اندام سالم را بلافاصله پس از هوشیاری کامل و برگشتن حس اندام تحتانی شروع شود.
- مچ پا و انگشتان پا را در زمانی که خوابیده اید حرکت دهید.
- تغییر وضعیت در بستر داشته باشید تا از فشار طولانی بر روی برجستگی های استخوانی جلوگیری شود.
- از دراز کشیدن به سمت عمل شده اجتناب کنید.
- در صورت داشتن سوند ادراری کیسه ادرار را بالاتر از سطح بدن قرار دهید زیرا باعث برگشت ادرار به مثانه و عفونت مثانه می شود.
- ازدستکاری بی دلیل لوله و کیسه تخلیه (درن و هموواگ) خودداری کنید.

راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

❖ رژیم غذایی:

- از رژیم غذایی با فیبر زیاد و مایعات استفاده نمایید که باعث تحریک سیستم گوارشی شده و از ایجاد یبوست و نفخ جلوگیری کرده و به بهبود اشتها کمک میکند.
- استفاده نمایید.
- از رژیم غذایی پر پروتئین، پر کالری و سرشار از ویتامین استفاده کنید. مصرف سبزیجات و مرکبات و آبمیوه‌های تازه حاوی ویتامین C، می‌تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
- قدری بی‌اشتهایی تا چند هفته بعد از عمل طبیعی است.

❖ فعالیت:

- جهت بهبود گردش خون جلوگیری از ایجاد عوارض باید هر چه سریعتر تمرینات ورزشی خود را زیر نظر پزشک معالج و فیزیوتراپ شروع کنید و بتدریج به مدت و دامنه آن اضافه کنید.
- در شروع حرکت، تغییر وضعیت و نقل و انتقال می‌توانید از وسایل کمک حرکتی نظیر عصا، واکر، ویلچر و... استفاده کنید.
- به صورت تدریجی دامنه حرکتی و فعالیت‌های خود را در منزل افزایش دهید.
- مواظب باشید زمین نخورید، هر بار افتادن موجب آسیب به زانوی تعویض شده می‌شود.
- کلیه فعالیت‌های خود را بعد از مشورت با پزشک و طبق توصیه‌های پزشک و فیزیوتراپیست انجام دهید.

❖ مراقبت:

- بخیه‌های محل عمل جراحی در طی چند هفته بعد از جراحی بهبود می‌یابد و با نظر و تشخیص پزشک کشیده یا جذب می‌شود.
 - محل زندگی شما بهتر است پله نداشته باشد و پله‌های منزل حتماً نرده داشته باشند.
 - از توالف فرنگی بلند استفاده کنید که جایی برای قرار گرفتن دستها داشته باشد که با فشار دادن دستها بلند شوید.
 - یک صندلی بلند در حمام قرار دهید.
 - فرش نرم و کف پوشهای صیقلی که سبب لیز خوردن شوند را جابجا کنید.
 - از صندلی بلند راحت یا صندلی کوتاه که روی آن بالش‌تک قرار گرفته و پشت آن محکم است در کنار صندلی نیز محلی برای قرار گرفتن دستها وجود دارد استفاده کنید.
 - یک میز یا چهارپایه کوچک در هنگام نشستن زیر پاها برای بالا نگه داشتن پاها قرار دهید.
 - حدود 4 تا 6 هفته (یا بیشتر) بعد از جراحی، زمانیکه زانو‌های شما خوب خم شود و به راحتی توانستید به ماشین داخل شوید و بنشینید و پاها قدرت کافی برای ترمز کردن پیدا کرد بعد از مشورت با پزشک می‌توانید بدون زانو بند حرکت کنید.
 - در طی 2 سال اول بعد از جراحی قبل از هر پروسیجر جراحی یا دندانپزشکی، آنتی بیوتیک طبق تجویز پزشک استفاده کنید.
 - به دندانپزشک و هر پزشک دیگر در مورد عمل تعویض مفصل صحبت کنید. (با توجه به نظر پزشک معالج)
 - استفاده از تکنیک‌های آراماسازی مانند تنفس عمیق، استفاده از مسکن‌ها و شل‌کننده‌های عضلانی تجویز شده توسط پزشک سبب کاهش درد می‌شود.
 - تخلیه ناقص مثانه در اثر وضعیت خوابیده در رختخواب میتواند سبب عفونت ادراری گردد لذا مقدار کافی مایعات مصرف کرده و در صورت بروز تب یا سوزش ادرار به پزشک مراجعه کنید.
 - کم‌ترکی، تحریک و کاهش بافت‌های زیر جلدی بخصوص در افراد مسن و دیابتی سبب ایجاد شکنندگی پوست و زخم فشاری میگردد لذا از باقی ماندن در یک وضعیت بیش از دو ساعت خودداری کنید و روزانه پوست را از نظر قرمزی، سائیدگی و تورم کنترل کنید.
 - مصرف دانه‌های و الکال باید قطع گردد. محدودیت فعالیت و تحمل وزن توصیه شده از طرف پزشک معالج خود را رعایت کنید.
 - در صورت نیاز به تعویض پانسمان طبق نظر پزشک، توسط افراد توصیه شده و معرفی شده، انجام شود.
 - در صورت داشتن زانو بند هنگام راه رفتن، زانو بند فیکس و سپس راه برود.
- ### ❖ دارو:
- داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک‌ها، ضد درد‌ها، ضد التهاب‌ها و...) باید در فاصله زمانی معین و یک دوره کامل مصرف گردد.
 - جهت تسکین درد طبق دستور پزشک از مسکن استفاده نمایید.
 - داروهای قلبی، دیابتی و اعصاب، طبق روتین قبلی مصرف گردد (استثنا: با توجه به اینکه پزشک هنگام ترخیص رقیق کننده خون تجویز میکند، در مورد رقیق کننده قبلی خود با پزشک مشورت کنید).

❖ زمان مراجعه بعدی:

- در صورت ایجاد ناگهانی تنگی نفس، و درد قفسه سینه و تب و لرز و افزایش تورم و درد در ساق پاها و افزایش درد زانو با فعالیت و حتی در زمان استراحت و در صورت هر گونه قرمزی، ترشح و التهاب پوست اطراف پانسمان، و احساس بی‌حسی و سوزن سوزن شدن انتهای عضو آسیب دیده و دردی که با مسکن برطرف نمیشود و یا لحظه به لحظه شدت می‌یابد و بوی نامطبوع و ترشح چرکی از محل عمل به پزشک مراجعه نمایید.
- هنگام مراجعه به مطب گرافی‌ها و خلاصه پرونده را به همراه داشته باشید.