

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

❖ 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.

❖ 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:

- 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. (مچ پا و انگشتان پا را در زمانی که خوابیده اید حرکت دهید)
- 1(
- 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.

❖ 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.
- از دراز کشیدن به سمت عمل شده اجتناب کنید.
- در صورت داشتن سوند ادراری کیسه ادرار را بالاتر از سطح بدن قرار ندهید 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، پرکالری 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 مفصل تعویض شده می‌شود.
- کلیه فعالیت‌های خود را بعد از مشورت با پزشک و طبق توصیه‌های پزشک و فیزیوتراپیست انجام دهید.
- هنگام نشستن پاهای خود را بر روی هم نیندازید.
- زانوی خود را بالاتر از باسن بالا نیاورید.
- در حالی که نشسته اید سعی نکنید چیزی را از روی زمین بلند کنید.
- بر روی صندلی استاندارد بشینید و در هنگام بلند شدن از دسته صندلی استفاده کنید تا فشار کمتری به لگن وارد شود.
- در هنگام بلند کردن اجسام زانوهای خود را خم کرده و در حالت صاف بودن زانو اجسام را بلند نکنید.

❖ 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 حتما 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 نگهداشتن پاها قرار دهید.
- حدود 4 تا 6 هفته (یا بیشتر) بعد از جراحی، زمانیکه به راحتی توانستید به ماشین داخل شوید و بنشینید و پاها قدرت کافی برای ترمز کردن پیدا کرد بعد از مشورت با پزشک می‌توانید رانندگی 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 آرامسازی 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، تعریق و کاهش بافت‌های زیرجلدی 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.
- در صورت نیاز به تعویض پانسمان طبق نظر پزشک، توسط افراد توصیه شده و معرفی شده، انجام شود.
- با نوشیدن مایعات کافی، به بهبودی خود کمک خواهید کرد. درد بخشی از بهبود است. سطح درد در هر فرد متفاوت است. برای کنترل درد و کاهش ورم توصیه می‌شود از بسته‌های یخ برای کاهش درد و ورم استفاده کنید.

❖ دارو:

- داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیکها، ضد درد ها، ضد التهاب ها 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 افزایش درد 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.