

## مراقبت های قبل از عمل جراحی

انجام عمل جراحی روندی است که محدود به یک چند ساعت حین انجام آن نمیشود. این روند از قبل از جراحی شروع شده و تا بعد از آن ادامه میابد. در این مراحل رعایت نکات بسیاری الزامی است. رعایت این نکات امکان میدهد که بیهوشی یا بیحسی بیمار در حین عمل جراحی و خود عمل جراحی با کمترین احتمال مشکلات انجام شود. قبل از انجام جراحی انجام بعضی اقدامات لازم است که مهمترین آنها عبارتند از:

- چند ساعت قبل از جراحی باید تمام بدن خود را با آب و صابون بشویید و بعد از آن از هیچ گونه کرم، پماد، لوسیون و موارد آرایشی استفاده نکنید. بخاطر کم شدن خطر آلودگی زخم جراحی موهای محل جراحی و اطراف آن را بترشید.

- اگر ناخن مصنوعی دارید باید درآورده شود و تمام لاک های روی ناخن پاک شوند.

- در حین جراحی نباید از سمعک، عینک و دندان مصنوعی استفاده کنید و باید قبل از ورود به اتاق عمل آنها را خارج کنید.

- تمام جواهرات و حلقه های انگشتان باید قبل از جراحی خارج شوند.

- لباس مخصوص اتاق عمل (گان) را بپوشید و آن را از پشت می بندید و اگر موی سر شما بلند است آن را بافته و با استفاده از کلاه کاغذی یکبار مصرف بطور کامل سر را بپوشانید

- در حین بیهوشی نباید معده حاوی مواد غذایی و حتی مایعات باشد. ممکن است این مواد از راه مری به سمت دهان بازگشت کرده و به درون ریه رفته، موجب خفگی شما شوند. پس از حدود هشت ساعت قبل از شروع جراحی نباید چیزی بخورید یا مایعی بیاشامید.

- باید قبل از انتقال به اتاق عمل ادرار خود را تخلیه کنید.

## مراقبت های بعد از عمل ارتوپدی

- اگر بیمار با بیحسی منطقه ای عمل شده، تا ۲۴ ساعت نباید پشت تخت او را بالا آورد و در این مدت سر بیمار باید کاملاً پایین باشد وگرنه دچار سردرد شدیدی میشود که ممکن است تا چند روز ادامه یابد.

- جراحی انجام شده بر روی شما می تواند سبب درد در یکی دو روز بعد از جراحی شود. در صورت عدم کاهش درد، پس از بالا نگه داشتن عضو از سطح قلب و نیز خوردن مسکن تجویز شده به پزشک خود مراجعه نمایید.

- احتمال تورم در محل جراحی شده وجود دارد. بنابراین تا چندی روز پس از عمل بالا نگه داشتن عضو عمل شده بطور مکرر (روزانه چندین بار) از ایجاد و پیشرفت آن جلوگیری نمایید.

- اندامی که عمل جراحی بر روی آن انجام شده را مرتباً ورزش دهید و عضوی که عمل جراحی بر روی آن انجام گرفته است با مشورت و توصیه پزشک خود و با رعایت محدودیت های پیشنهاد شده، حرکت دهید زیرا اینکار از بروز اختلال در سیستم گردش خون و ایجاد لخته در آن، به شدت جلوگیری می نماید.

- در صورتیکه پزشک به شما محدودیت در حرکت را تجویز نموده و مجبور هستید برای مدتی طولانی در بستر باقی بمانید، از مصرف شیر بیش از حد خودداری نمایید زیرا کلسیم خون را بالا برده و خطر تشکیل سنگ کلیه را افزایش می دهد.

- در صورت افزایش ضربان قلب بیش از 100 عدد در دقیقه و نیز در صورت افزایش و یا نامنظم بودن تنفس به پزشک خود مراجعه نمایید.

در صورتیکه به میزان طبیعی ادرار نمی کنید به پزشک خود مراجعه نمایید.



## مراقبت های کلی قبل و بعد از عمل جراحی ارتوپدی

تهیه کننده: فاطمه توکلی

کارشناس پرستاری

- توجه داشته باشید که جهت استحمام از دوش استفاده کرده و فقط با صابون و شامپو به آرامی دوش بگیرید و سپس زخم را پانسمان استریل کنید.

- ورزشهای عضلات مچ و ساق پا را در ساعات بیداری هر یک ساعت یکبار انجام دهید تا گردش خون را بهبود بخشد.

- بیماران پیر خصوصاً آنهایی که بدون کمک قادر به حرکت نیستند در صورت باقی ماندن در بستر به مدت طولانی، شانس بروز زخم بستر دارند لذا با تغییر وضعیت دادن هر یک ساعت یکبار از بروز هر گونه زخم جلوگیری نمایند لازم به توضیح است که سوء تغذیه نیز به ایجاد این نوع زخم ها کمک می کند

- با رعایت بهداشت پوست، خصوصاً در نواحی تحت فشار (باسن، پاشنه پا، کتف، پشت سر و ...) از ایجاد شکنندگی پوست جلوگیری نمایند. این کار را با تغییر وضعیت دادن به بدن بیمار، تشویق به حرکت دادن توسط خود بیمار (با رعایت محدودیت های پیشنهادی از سوی پزشک)، شستشو و خشک کردن و سپس استفاده از نرم کننده ها قابل اجرا می باشد

- بیماران بعد از عمل جراحی ارتوپدی معمولاً از حرکت می ترسند ولی بیماران باید بدانند که حرکت در محدوده توصیه شده از سوی پزشک برای آنان بسیار مفید است. لذا حرکت توسط خود بیمار و یا با کمک همراهان وی باید جدی گرفته شود

- سعی کنید بعد از عمل جراحی نفس عمیق بکشید و سرفه نمایید زیرا این کار موجب میشود از بروز مشکلات تنفسی در شما جلوگیری شود.

- خوب شدن زخم محل جراحی و از بین رفتن التهاب دلیل بر جوش خوردن استخوان نیست. زیرا استخوان به مدت طولانی تری برای جوش خوردن نیاز دارد. ثانیاً وسایل بکار گرفته شده در عمل جراحی شما بگونه ای طراحی نشده اند که بتوانند وزن بدن شما (پس از اعمال جراحی بر روی پا) و یا وزن اجسام سنگین (پس از اعمال جراحی بر روی دست و یا پا) را تحمل نمایند.

بنابراین در صورت فشار زیاد ممکن است خم شوند، شل شوند و یا بشکنند لذا از فشار آوردن بیش از حد بر روی اندام عمل شده تا جوش خوردن کامل استخوان که متعاقباً از سوی پزشک (در درمانگاه) به شما ابلاغ می گردد خودداری فرمائید

- برنامه فیزیوتراپی تجویز شده از سوی پزشک را جدی بگیرید.

- شما باستی به مرور زمان و زیر نظر پزشک مربوطه فعالیت های خود را در محدودیت های پیشنهادی از سر بگیرید و هیچگاه با از بین رفتن درد محدودیت های پیشنهادی را بیهوده تلقی نکنید

- سعی کنید جهت جلوگیری از احتباس ادراری پس از عمل هر 3 تا 4 ساعت یکبار خود را به ادرار کردن وادار نمایید.

- عفونت یکی از خطرات جدی پس از هر گونه عمل می باشد لذا در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک خود مراجعه کنید:

- تب و لرز، قرمزی، حساسیت و تورم در ناحیه عمل، تعریق شدید، افزایش ضربان قلب، بی قراری، تحریک پذیری، حرکت توام با درد شدید

- داروهای تجویز شده از سوی پزشک را به درستی و با رعایت برنامه پیشنهادی مصرف نمایید

- به اوقات پیشنهادی جهت معاینه مجدد در درمانگاه توجه کامل نمایید.

- پزشک جراحی در حین عمل جراحی ممکن است لوله های پلاستیکی در درون زخم بیمار بگذارد تا بدین وسیله خونریزی مختصر داخل بدن که ممکن است تا چند ساعت بعد از جراحی هم ادامه داشته باشد به بیرون از بدن هدایت کند. باقی ماندن خون در درون بافت ها خطر عفونت بعد از جراحی را بیشتر میکند و این خونریزی ها باید در صورت وجود از بدن به وسیله این لوله ها خارج شوند. لوله ها در بیرون از بدن به کیسه های پلاستیکی متصل میشوند تاخون در آنها جمع آوری شود. به این لوله ها که در محل جراحی گذاشته شده است درن می گویند. این لوله ها بعد از چند روز از زخم خارج میشوند

- معمولاً پانسمان زخم جراحی تا چند روز بعد از عمل جراحی تعویض نمیشود معمولاً تعویض پانسمان باید بعد از مرخص شدن بیمار در منزل و به توسط پرستار مجرب انجام شود. دفعات تعویض پانسمان و نحوه آن به توسط پزشک معالج تعیین میشود

- رژیم غذایی را مطابق با سابقه بیماری (مانند قند خون، فشار خون...) را رعایت نموده، رژیم غذایی متعادل با پروتئین کافی و ویتامین ها، برای التیام زخم را در نظر داشته باشید آب بدن عامل مهمی در روند ترمیم زخم است پوست و بافتها نیازمند به آب رسانی و هیدراسیون داخلی دارند کمبود آب از طریق کم کردن سرعت سوخت و ساز بدن پروسه ترمیم زخم را با مشکل مواجه می سازد.

