

آپاندیسیت

التهاب آپاندیس که در اثر انسداد و عفونت ایجاد می شود را آپاندیسیت می نامند. آپاندیسیت در افراد کمتر از دو سال نادر است و پیک شیوع آن بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی است

علائم آپاندیسیت:

- ❖ درد مبهم شکمی در اطراف ناف یا قسمت تحتانی شکم
- ❖ درد خفیف
- ❖ تهوع و گاهی استفراغ، یبوست و گاهی اسهال
- ❖ کاهش اشتها (مهمترین علامت)

عوارض آپاندیسیت:

پارگی آپاندیس عارضه ای است که معمولا در صورت تاخیر در مراجعه اتفاق می افتد

درمان:

با خارج کردن آپاندیس عفونی یا ملتهب، به شیوه لاپاراسکوپی یا جراحی باز انجام می شود. تجویز آنتی بیوتیک و مایع درمانی و مسکن بعد از تشخیص قطعی

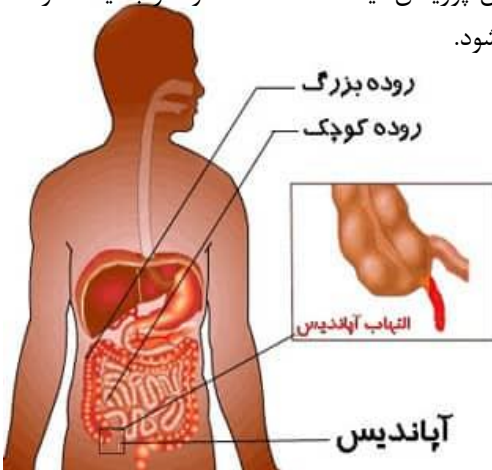
آموزش های قبل از عمل:

- ❖ به محض تشخیص احتمال وجود آپاندیس، از خوردن و آشامیدن پرهیز کنید و سریع به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ قبل از عمل برای کاهش آلودگی و احتمال عفونت بهتر است دوش بگیرید.
- ❖ موهای ناحیه عمل، قبل از جراحی لازم است کوتاه گردد.
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل زیورآلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و... را خارج کنید. کلیه لباس های خود را باید خارج و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ❖ لاک ناخن ها و آرایش خود را پاک کنید.
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل ادرار خود را تخلیه کنید.
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل برای جایگزینی مایعات برای شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک برای شما آنتی بیوتیک تزریق می شود.
- ❖ در صورت مصرف داروی وارفارین، آسپرین یا هر داروی ضد انعقاد دیگر حتما پزشک خود را مطلع کنید
- ❖ در صورت مصرف داروی خاص حساسیت دارویی حتما پزشک خود را در جریان بگذارید زیرا ممکن است قبل و بعد از عمل نیاز به مراقبت خاص داشته باشید
- ❖ آرامش خودتان را حفظ کنید
- ❖ کیف (کمپرس) آب سرد یا کیف آب گرم به دلیل افزایش خونرسانی و پارگی آپاندیس ممنوع است

- ❖ برای عمل جراحی ممکن است به شما بیهوشی عمومی بدهند یا از طریق بیحسی نخاعی عمل جراحی انجام شود

آموزش های پس از عمل:

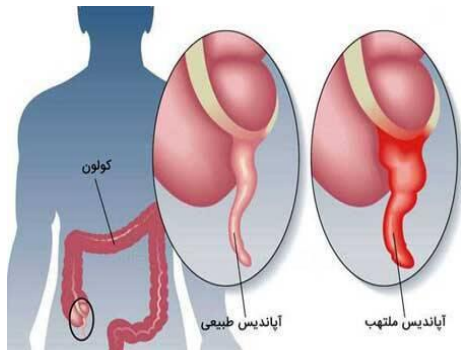
- ❖ مددجوی عزیز، وقتی شما از اتاق عمل به بخش منتقل شدید، روز اول از راه دهان چیزی نخورید. روزهای بعد با دستور پزشک می توانید مصرف مایعات را آغاز کنید. در صورت تحمل مایعات، کم کم سایر مواد غذایی برای شما آغاز می شود.
- ❖ تنفس های عمیق را برای جلوگیری از عفونت ریه انجام دهید.
- ❖ وقتی به شما اجازه خروج از تخت داده شد، ابتدا مدتی بر لبه تخت نشسته و در صورتی که سرگیجه نداشتید، با کمک از تخت خارج شوید.
- ❖ محل عمل را حین سرفه، عطسه و سسکه کردن با دست ثابت نگه دارید تا از ایجاد فشار و درد در ناحیه عمل جلوگیری شود.
- ❖ بهترین پوزیشن نیمه نشسته است و سر به یک طرف قرار داده شود.





دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت
دفتر پرستاری

خودمراقبتی در آپاندیسیت



- ❖ روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ (ذرت، کلم، لوبیا، نخود، خیار و نوشابه های گازدار) اجتناب کنید.
- ❖ سیگار نکشید و در معرض دود سیگار قرار نگیرید
- ❖ لازم است نتیجه پاتولوژی آپاندیس خود را در مراجعه بعدی به رویت پزشک خود برسانید.
- ❖ در صورت مشاهده قرمزی، تورم، گرمی و خروج ترشحات چرکی از محل برش جراحی به پزشک خود مراجعه کنید.
- ❖ با مشاهده علائمی مانند بی اشتها، تب و تعریق، اسهال، استفراغ، سفتی شکم و نفخ شکم سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نمایید

منبع: برونر سودارث

سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت



مراقبت در منزل:

- ❖ در صورتی که برای شما در محل عمل درن گذاشته شده است و یا زخم شما باز است، از پزشک خود در مورد زمان برداشتن پانسمان و استحمام سوال کنید
- ❖ داروهای تجویز شده توسط پزشک را سر موقع و به طور کامل مصرف نمایید.
- ❖ برای کشیدن بخیه ها، بین روزهای ۷ تا ۱۰ روز بعد از عمل (طبق نظر پزشک جراح) مراجعه کنید.
- ❖ از بلند کردن اشیاء سنگین، زور زدن بی مورد، تمرینات ورزشی خشن و کششی در طی ۶ هفته اول بعد از عمل (مدت زمان کمتر در لاپاراسکوپی) خودداری کنید. به هنگام حرکت دادن و بلند کردن اجسام، بدن خود را در وضعیت صحیح قرار دهید (بنشینید و اجسام را بردارید).
- ❖ پس از ۲-۴ هفته می توانید با نظر پزشک به فعالیت های عادی بازگردید (برای کارهای اداری حداکثر ۲ هفته و برای کارهای سخت حداکثر ۶ هفته)
- ❖ رژیم غذایی حاوی مقادیر کافی پروتئین (گوشت کم چرب، تخم مرغ، لبنیات و...)، ویتامین C (مرکبات و گوجه فرنگی) و میوه و سبزیجات میل کنید.

پلاتین چیست؟

برای ثابت کردن شکستگی ها از وسایلی استفاده می گردد که یکی از این وسایل پلاتین می باشد؛ پلاتین تا زمانی که استخوان کاملا جوش بخورد روی آن قرار می گیرد بعد می توان آن را با صلاحدید پزشک خارج کرد. پلاتین چند عدد پیچ دارد که وقتی شکستگی را جا می اندازیم آن ها را روی استخوان شکسته قرار می دهیم و بعد ثابت می شود. پلاتین باید تا زمانی که استخوان کاملا جوش بخورد روی آن بماند سه تا ۶ ماه طول می کشد تا اغلب شکستگی ها جوش بخورند.

دلایل مهم در جوش خوردن شکستگی:

- ۱- محل شکستگی
- ۲- سن بیمار
- ۳- نداشتن بیماری از قبل
- ۴- تغذیه بیمار
- ۵- انجام ندادن فعالیت بیش از حد و سنگین

پلاتین بعد از جوش خوردن استخوان کاری انجام نمی دهد و می توان آن را خارج کرد. اما برای شکستگی استخوان ساق یا ران اغلب باید تا دو سال در بدن باقی بماند. از طرفی به طور کلی اگر

پلاتین در اندام های فوقانی و تحتانی کار گذاشته شده باشد؛ سعی می کنیم آن را خارج نکنیم مگر این که بیمار را ازار دهد و دچار مشکل کند.

خارج کردن پلاتین به همه توصیه نمی شود:

خارج کردن پلاتین به جراحی دوباره نیاز دارد و شش هفته تا دو ماه بعد از آن بیمار مجبور به استراحت است او باید با عصا راه برود و فشار روی پا را کم کند و به تدریج افزایش دهد. چون قسمتی از استخوان زیر پلاتین بوده به هر حال به دلیل خارج شدن پیچ ها و پلاتین از ناحیه آسیب دیده استخوان تراکم لازم را پیدا کند به همین دلیل اگر پلاتین مشکلی ایجاد نکرد خارج کردن آن توصیه نمی شود

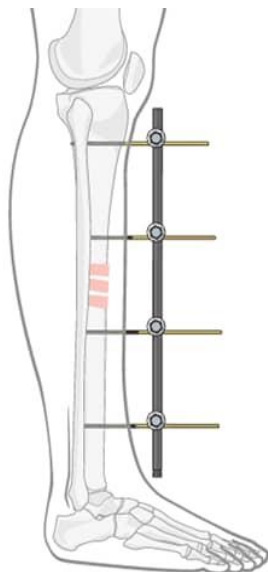
مواردی که پلاتین را باید حتما خارج کنیم:

۱- در صورتی که قسمتی از پلاتین از پوست بیرون آمده باشد و این بیرون زدگی زیر پوست لمس شود و بیمار را اذیت کند و یا بر روی مفاصل و اعصاب فشار وارد کند و مانع کارکرد مناسب اندام گردد باید پلاتین را خارج کنیم.

۲- **جابجاشدن پلاتین:** اگر پلاتین از جای خود جابجا شود برای بیمار مشکل ایجاد کند باید آن را خارج کنیم

۳- **عفونت استخوان:** گاهی محل جراحی عفونت کرده که در این مواقع میکروب ها به سطح پلاتین چسبیده و تشکیل توده می دهند که باعث می شود آنتی بیوتیک به بدن نفوذ نداشته باشد در این صورت پلاتین از اندام عفونی خارج می شود.

۴- اگر پلاتین به کار رفته در محل شکستگی قطعات شکسته شده را محکم نگرفته باشد باید حتی آن را خارج کرد در این مواقع پزشک برای بی حرکت کردن قطعات شکسته شده از پلاتین بیرونی استفاده می کند.





دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت
دفتر پرستاری

خروج پلاتین



بازنگری: زمستان ۱۴۰۴

هشدار:

****خارج کردن پلاتین احتمال آسیب به عصب آن ناحیه را دارد.****

****پلاتین بعد از بیرون آمدن دور انداخته می شود و استفاده مجدد نمی گردد.****

منبع: برونر سودارث

سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت



مراقبت بعد از عمل جراحی:

۱- تعویض پانسمان تا یک هفته بعد از عمل جراحی انجام شود

۲- کشیدن بخیه ها حدود دو الی سه هفته بعد از عمل جراحی

۳- جلوگیری از عفونت ناحیه زخم و در صورت علایم عفونت از جمله قرمزی - تورم - ترشحات چرکی - تب - حساسیت در لمس به پزشک مراجعه کند

۴- مراجعه به پزشک طبق دستور

۵- بیمار میتواند حمام برود ولی آب تا بعد از کشیدن بخیه ها روی ناحیه جراحی شده نریزد

۶- انجام سریع تر فیزیوتراپی طبق دستور پزشک

۷- داروهای خود را به صورت منظم و در ساعت تنظیم شده مصرف نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت
دفتر پرستاری

خود مراقبتی در شکستگی ها



فقرات) وجود دارد. چون یکی از مهمترین و حساسترین شکستگیها می باشد که در صورت عدم دقت لازم ، حداقل آسیب وارده ، فلج می باشد .

❖ در صورتی که شکستگی باز و همراه خونریزی باشد، باید پانسمان ساده انجام داد و از برگرداندن استخوان بیرون زده اجتناب کرد .

❖ عضو آسیب دیده در حد امکان نباید حرکت داده شود .

❖ باید از کمترین امکانات بهترین استفاده را جهت ثابت کردن عضو آسیب دیده به عمل آورد (روشهای بانداز و آتل بندی).

❖ در اولین فرصت بیمار را به مراکز درمانی منتقل کنید .

منبع: برونر سودارث

سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت



دارو درمانی:

داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک مصرف نمایید

مراجعه بعدی:

تاریخ مراجعه در روز ترخیص توسط پزشک و پرستار به شما گفته خواهد شد دقت کنید در زمان مقرر شده مراجعه بفرمائید.

کمکهای اولیه در شکستگیها

بررسی علائم حیاتی بیمار و همچنین کنترل مجاری تنفسی و ضربان قلب و خونریزی. توجه کنید که در هر مصدومی ابتدا یک ارزیابی اولیه از علائم حیاتی و حال عمومی وی به عمل آورید و سپس به بررسی شکستگیها بپردازید .

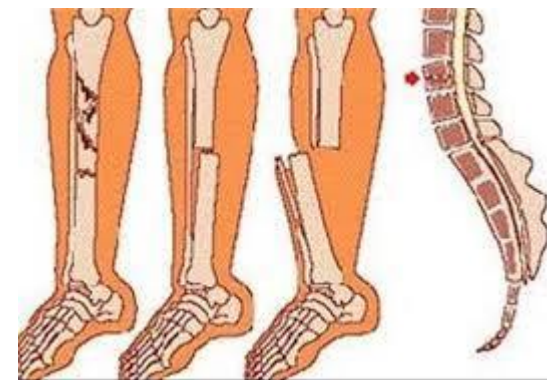
❖ اگر مصدوم بیهوش نیست در مورد نحوه آسیب دیدگی از وی سوال کنید. پاسخ او به شما کمک می کند تا محل و شدت ضایعه را تخمین بزنید .

❖ در بررسی شکستگی ابتدا ناحیه سر و جمجمه ، سپس ستون فقرات و در انتها اندامها باید مورد بررسی قرار گیرد. در شکستگی اندامها نبض را در پایینتر از محل ضایعه کنترل کنید .

❖ در مواجهه با بیمار بیهوش همیشه باید فرض بر این باشد که یک ضایعه گردنی یا کمری (شکستگی ستون

شکستگی ها

اختلال در تمامیت استخوانی را شکستگی گویند. شکستگی برحسب نوع و وسعت ضایعه ایجادشده تعریف می شود. شکستگی زمانی ایجاد می شود که استخوان تحت تاثیر فشاری فراتر از آنچه قادر به به جذب آن است قرار می گیرد. شکستگی ممکن است به دنبال وارد آمدن ضربه ای مستقیم، نیرویی خردکننده، حرکت چرخشی ناگهانی و انقباضات ناگهانی عضلانی پدید آید. زمانی که شکستگی به وجود می آید ساختمان های جنبی استخوان نیز تحت تاثیر قرار می گیرند که منجر به ادم بافت نرم، خونریزی به داخل عضلات و مفاصل، جابجایی مفصل، پارگی تاندونی، آسیب اعصاب و عروق خونی می گردد. ممکن است دیگر اعضا بدن تحت تاثیر نیرویی که سبب ایجاد شکستگی گردیده و یا در اثر قطعات شکسته استخوان آسیب ببینند.



به موارد زیر که از علائم آمبولی چربی هستند توجه کنید:

مشخصه آن مسدود شدن مویرگ ها با قطرات چربی است شروع آمبولی چربی ناگهانی و ۲۴ تا ۷۲ ساعت بعد از وقوع شکستگی است اما ممکن است تا یک هفته به تعویق بیفتد. مهمترین علامت آن تنگی نفس در ساعات بعد از شکستگی است در شکستگی های استخوان های بلند بخصوص ران دیده می شود

مراقبتهای پرستاری

- ❖ محل برش جراحی خشک و تمیز نگه داشته شود
- ❖ در صورتی که نیاز به حرکت فرد آسیب دیده پیش از استفاده از اسپلینت پیش آید لازم است به منظور پیشگیری از چرخش و یا حرکت زاویه دار بالا و پایین ناحیه شکستگی را حمایت کنید.
- ❖ به منظور جلوگیری از وارد آمدن آسیب به بافت نرم، مفاصل جنبی ناحیه شکسته را آتل بندی کنید.
- ❖ جهت بیحرکت نمودن ناحیه شکسته از آتل های موقت که به خوبی سطح داخلی آنها پوشیده شده است به همراه بانداژ محکم بر روی آن استفاده کنید.
- ❖ به منظور پیشگیری از آلودگی بافت های عمقی سطح زخم باز شکستگی را با پانسمان استریل بپوشانید.
- ❖ به منظور کنترل درد از روش های دارویی و غیردارویی استفاده کنید.

❖ مصرف دخانیات و الکل باید قطع شود

- ❖ جهت بهبود گردش خون و جلوگیری از ایجاد عوارض باید هرچه سریعتر تمرینات ورزشی خود را زیر پزشک و فیزیوتراپیست شروع کنید و به تدریج به تمرینات اضافه شود
- ❖ جهت مراقبت از پوست باید نقاط تحت فشار (پاشنه، شانه ها، قسمت انتهایی باسن و ...) کنترل شود کم تحرکی، دیابت، سن بالا، تعریق و ... سبب شکنندگی پوست و زخم فشاری می شود لذا بیشتر از ۲ ساعت در یک وضعیت نمانید
- ❖ جهت جلوگیری از عفونت ادراری مایعات فراوان مصرف کنید
- ❖ تنفس عمیق و سرفه به بهبود وضعیت تنفسی کمک میکند
- ❖ جهت کم شدن ورم اندام، اندام گچ گرفته بالاتر از سطح قلب باشد

رژیم غذایی:

رژیم غذایی معمولی است جهت پیشگیری از یبوست از سبزیجات، میوه جات، (آلو، انجیر و ...) و مایعات فراوان استفاده نمائید.

استحمام:

در صورتی که آب به موضع گچ گرفته شده نرسد بلامانع است

علائم خطر:

در صورت بروز علائم مربوط به عفونت (تب و لرز)، قرمزی و ترشح از موضع زخم، سردی و تغییر رنگ اندام شکسته، نسبت به اندام سالم، تنگی نفس و دردی که با مسکن آرام نمی شود سریعاً به پزشک مراجعه کنید

کاتاراکت (آب مروارید) چیست؟

آب مروارید یا کاتاراکت عبارتست از کدر یا مات شدن عدسی چشمکه بصورت طبیعی شفاف است مانند پنجره ای که بخار آب آن را تار کرده باشد آب مروارید نیز باعث تاری دید می شود

درمان

با انجام عمل جراحی عدسی کدر از داخل چشم بیرون آورده و به جای آن یک عدسی یا لنز داخل چشم قرار داده میشود این لنز برای همیشه داخل چشم شما باقی می ماند و خراب یا فاسد نمی شود

مراقبت های پس از عمل جراحی

میزان فعالیت

- ❖ پس از عمل جراحی به پشت بخوابید.
- ❖ از خوابیدن به سمت چشمی که عمل شده و یا به طرف شکم خودداری کنید.
- ❖ از سرفه، عطسه کردن و پریدن خودداری کنید.
- ❖ تا دو هفته پس از عمل، از انجام کارهای سخت و بلند کردن اشیاء سنگین (بیش از ۶ کیلوگرم) و زور زدن خودداری کنید.

- ❖ نماز خواندن از روز عمل جراحی با تیمم و فقط بر روی سنگ بلامانع است (تیمم بر روی خاک به دلیل ایجاد آلودگی و عفونت چشم ممنوع است).

- ❖ خم شدن بیش از حد ممنوع می باشد لذا تا یک هفته از سجده کردن خودداری کنید و مهر را با دست به پیشانی نزدیک کنید.

- ❖ در صورت داشتن بینایی کافی، تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر تا جایی که شما را خسته نکند بلامانع است.

- ❖ آرایش کردن و رفتن به استخر بعد از سه هفته بلامانع است.

- ❖ از آنجا که افراد مختلف از نظر شرایط جسمی با یکدیگر تفاوت دارند، بهتر است در مورد زمان شروع رانندگی و فعالیت های عادی و روزمره با پزشک خود مشورت کنید.

رژیم غذایی

پس از جراحی نیازی به تغییر رژیم غذایی نیست. با خوردن میزان مناسب سبزی، میوه و آب از ایجاد یبوست جلوگیری کنید.

داروها قطره های چشمی

- ❖ معمولاً روز بعد از جراحی، پزشک معالج در مورد نوع و زمان مصرف قطره ها به شما توضیح خواهد داد. داروها و قطره ها حتماً طبق دستور پزشک مصرف خواهد شد.

- ❖ معمولاً شب ها که به بستر می روید (۶-۵ ساعت) نیاز به ریختن قطره نیست. ولی بهتر است از پزشک خود سؤال کنید. (لازم نیست هنگام شب جهت ریختن قطره بیدار شوید مگر آنکه پزشک تجویز کرده باشد)

- ❖ در صورتی که پزشک بیش از یک نوع قطره را همزمان تجویز کرده است، استفاده از آنها باید با فاصله زمانی ۳ تا ۵ دقیقه انجام شود.

- ❖ قطره های باز شده را طبق دستورالعمل کارخانه سازنده نگه دارید و حداکثر تا ۳ هفته بعد از باز نمودن از آن استفاده کنید.

زمان ویزیت مجدد

جهت معاینات بعد از عمل در تاریخ های تعیین شده توسط پزشک حتماً مراجعه نمایید.

توصیه های لازم

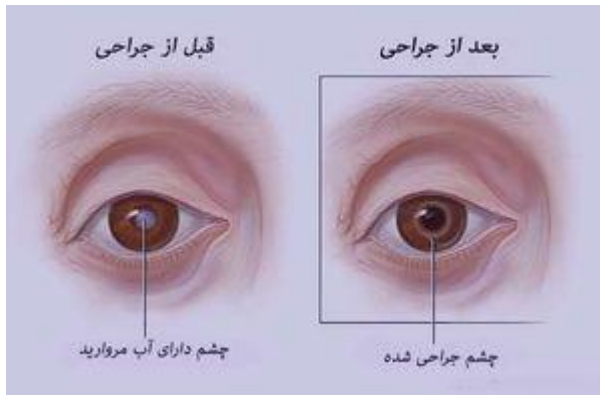
- ❖ از مالیدن و فشار دادن چشم خودداری کنید، زیرا ممکن است در روند ترمیم طبیعی زخم تداخل ایجاد کند و موجب سوزش و خارش چشم شود.

- ❖ محافظ پلاستیکی قابل شستشو است. روزانه آن را با آب و صابون شسته و پس از خشک نمودن به چشم بگذارید. این محافظ باید ۳ الی ۴ هفته پس از عمل جراحی، هنگام خواب روی چشم شما باشد و در طول روز از عینک آفتابی استفاده کنید تا چشم شما کمتر آذیت شود زیرا چشم عمل شده



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت
دفتر پرستاری

خودمراقبتی در آب مروارید (کاتاراکت)



بازنگری: زمستان ۱۴۰۴

فورا به پزشک مراجعه نمایید.

۱. دیدن جرقه های نورانی (مثل برق آسمان) و در هم دیدن اشیا
۲. کاهش بینایی، دوبینی و تاری دید و درد شدید چشم که با مسکن بهبود نمی یابد
۳. قرمزی و سوزش شدید چشم و ترشح چرکی از آن
۴. تهوع و استفراغ و سرفه پیشرونده

منبع: برونر سودارث

سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت



نسبت به نور حساس تر است.

- ❖ در دو هفته اول لازم است به هنگام خواب، روی چشم عمل شده را توسط محافظ ببوشانید
- ❖ ممکن است دید شما بلافاصله بعد از عمل کامل نباشد مثلا در هنگام بالا و پایین رفتن از پله دید مناسبی نداشته باشید که این مسئله به تدریج برطرف می شود.
- ❖ صبح ها پس از بیدار شدن از خواب ممکن است اطراف مژه ها و گوشه چشم، ترشح جمع شود که برای تمیز کردن آنها می توانید سرم شستشو استریل را داخل چشم و روی پلک ها ریخته و سپس به آهستگی با گاز استریل آنرا تمیز کنید.
- ❖ در د خفیف بعد از عمل با مصرف استامینوفن کاهش می یابد در صورت از بین نرفتن درد به پزشک اطلاع دهید زیرا ممکن است به دلیل افزایش فشار داخل چشم باشد.
- ❖ در ۴ روز اول پس از عمل از استحمام و قرار دادن سر و گردن در زیر دوش خودداری فرمائید پس از آن می توانید با استفاده از شامپو بچه استحمام کنید در هر صورت بهتر است آب به داخل چشم ها نرود

علائم و نشانه های غیر طبیعی

در صورت مواجهه شدن با موارد زیر

هرنی یا فتق چیست؟

فتق به بیرون زدگی و یا خارج شدن هر چیزی از جای اصلی خودش در بدن گفته می شود. هر جایی که جداره بافت نگه دارنده یک ارگان ضعیف باشد فتق می تواند اتفاق بیفتد. بطور مثال فتق شکمی، فتق کشاله ران، فتق ناف، فتق دیسک بین مهره ای.



علت بیماری فتق:

فتق به دلایل مختلفی به وجود می آید که عبارتست از: مادرزادی - کشیدن سیگار - چاقی - بلند کردن اجسام سنگین بدون آمادگی جسمی - سرفه های شدید مزمن

درمان: همه فتق ها را باید در نهایت با روش جراحی

درمان کرد، تنها مورد استثنا، فتق نافی در کودکان است که ممکن است خودبخود درمان شود.

انواع عمل جراحی فتق:

به دو روش عمل باز و لاپاروسکوپی جراحی انجام میشود

فعالیت های پس از عمل جراحی فتق:

- ۱- به مدت ۶ هفته از سرفه کردن ، زور زدن، کشیدن بدن، یبوست ، بلند کردن اجسام سنگین تر از ۵ کیلوگرم و تمرینات ورزشی سنگین پرهیز کنید.
- ۲- در حین سرفه کردن، عطسه کردن و سکسکه توسط دست یا بالش محل عمل جراحی را ثابت نگه دارید

۳- بیمار میتواند ۳ تا ۵ روز پس از عمل به فعالیت های روزمره خود بپردازد ولی فعالیت سنگین باید حداقل به مدت ۲ ماه ترجیحا تا ۶ ماه انجام نشود

۴- برای بازگشتن به کارهای دفتری ۲ هفته و کارهای سخت ۶ هفته بعد از عمل صبر کنید.

۵- با نظر پزشک معالج ، روز بعد از عمل میتوانید کم کم بنشینید و سپس با کمک همراه ، اطراف تخت راه بروید بهتر است طی فاصله اول از راه رفتن غیر ضروری خودداری شود

مراقبت های پس از جراحی لاپاروسکوپی فتق

حمام: دوش گرفتن و حمام ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از جراحی توصیه می شود قبل از حمام پانسمان بخیه ها را بردارید و از آن به بعد نیازی به پانسمان مجدد نیست آب ، صابون و شامپو تاثیر نامطلوبی بر روی نخ های بخیه و زخم ها ندارد

فعالیت:

هر چه زودتر فعالیت عادی خود را از سر بگیرید در این مورد درد هشدار مهمی است که نشان می دهداز چه حدی نباید فراتر بروید بلند کردن و حمل اجسام سنگین تر ۳-۴ کیلو تا چند ماه پس از جراحی توصیه نمی شود بهترین نوع فعالیت توصیه شده پس از جراحی پیاده روی است اما شما می توانید از پله بالا بروید بار سبک را بلند کنید ، رابطه جنسی داشته باشید و رانندگی کنید

تغذیه بعد از عمل:

- ❖ جهت جلوگیری از یبوست از غذاهای فیبردار (سبزیجات و میوه های تازه) استفاده کنید.
- ❖ در صورتی که ممنوعیتی وجود ندارد روزانه ۲ تا ۳ لیتر آب بنوشید.
- ❖ در صورت چاقی ، کاهش وزن دارای اهمیت است

عوارض پس از جراحی:

شایع ترین عارضه جراحی فتق درد است که با مسکن قابل کنترل است همچنین پوشیدن شورت های گنی میتواند سبب کاهش درد ناشی از جراحی شود.

از عوارض دیگر می توان به خونریزی ، مشکلات تنفسی از جمله پنومونی ، مشکلات و عوارض قلبی ، عفونت های موضعی یا سراسری ، واکنش های دارویی ، آسیب به عروق و احشای دیگر ، آسیب های عصبی و .



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت
دفتر پرستاری

خودمراقبتی پس از جراحی هرنی (فتق)



❖ از دستکاری ناحیه بخیه شده خودداری کنید

❖ برای کشیدن بخیه ها ۷ تا ۱۰ روز بعد از عمل جراحی ، به مطب پزشک جراحان مراجعه نمایید.

❖ با نظر پزشک معالج در صورتیکه محل زخم مشکلی نداشته باشد پس از دو تا سه روز می توان استحمام کرد پانسمان اولیه به مدت ۲ روز حفظ می شود و در صورت نداشتن ترشح و قرمزی در محل جراحی نیاز به پانسمان مجدد نمی باشد در بعضی از مواقع پانسمان اولیه را به مدت بیشتری در محل حفظ میکنند

منبع: برونر و سودارث

سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت



سایر توصیه ها:

❖ از استعمال لوسیونها و پمادها بر روی برش جراحی تا زمان التیام و بسته شدن کامل لبه های زخم اجتناب کنید.

❖ طبق مشورت با جراح خود می توانید از یک شکم بند استفاده کنید.

❖ داروهای انتی بیوتیک را با یک لیوان آب مصرف کنید

❖ در صورت مشاهده تب ، تهوع و استفراغ ، نفخ و درد شدید به پزشک اطلاع بدهید.

موضوع:

مراقبت از گچ و آتل



واحد آموزش

اردیبهشت 1404

- جهت جلوگیری از زخم شدن پوست، پنبه های بین آتل و عضو را خارج نکنید.
- در صورت وجود زخم و بخیه در عضو آتل گیری شده، نحوه پانسمان مجدد و مصرف داروهای موردنیاز را از پزشک و پرستار سوال کنید.

- در صورت اجازه پزشک معالج، روزانه آتل را باز کرده و پوست زیر آن را از لحاظ عدم وجود زخم بررسی کرده و مجدد آن را ببندید.
- از آتل و قالب گچ خود مراقبت کنید تا آنها هم از عضو شما مراقبت کنند.

اقدامات بعد از باز کردن گچ :

- با بالا قرار دادن اندام نسبت به قلب، درد و تورم اندام را کنترل کنید.
- پوست را با آب و صابون بشویید و خشک کنید.
- لوسیون مرطوب کننده مناسب به پوست بمالید و از خاراندن آن تا حد امکان خودداری کنید.
- حرکات و فعالیت های ورزشی به تدریج طبق دستور پزشک شروع کنید.

در صورت شکسته شدن قالب، خودتان اقدام به اصلاح آن نکنید و به پزشک مراجعه کنید.

- اگر بیمار ناتوان است هر 2 ساعت تغییر وضعیت دهید تا دچار زخم فشاری نشود.

مراقبت از خود:

- در گچ و آتل پا، حین راه رفتن نباید وزن بدن خود را روی عضو مبتلا اعمال کرد مگر با اجازه پزشک از عصا یا دمپایی های مخصوص که سطح پهن و غیرلغزنده دارند برای راه رفتن استفاده کنید.
- حین راه رفتن می توان آتل و گچ دست و آرنج را با باند یا پارچه ای از گردن آویزان نمود اما نباید فشار زیادی روی گردن وارد شود. در فواصل منظم استراحت کرده و دست را بالا نگهدارید.
- قرار دادن قالب گچی بالاتر از سطح بدن، مهمترین مراقبت جهت کاهش تورم و درد است.
- گچ و آتل را تمیز و خشک نگهدارید، خیس شدن باعث بوی بد، تحریک و خارش پوست و آلودگی می شود.
- در آتل پا بدلیل دفع ادرار بصورت خوابیده در تخت و عدم تخلیه کامل مثانه، سعی کنید هر 2 الی 3 ساعت یکبار دفع ادرار داشته باشید.
- به دلیل بی حرکتی، احتمال یبوست و بی اشتهاپی زیاد است از غذاهای پرفیبر مانند سبزیجات، میوه و مایعات فراوان استفاده

مراقبت از گچ و آتل

یکی از درمان هایی که در جهت رفع مشکلات دستگاه عضلانی - اسکلتی به خصوص شکستگی ها استفاده می شود قالب های گچی و آتل است.

گچ و آتل یک وسیله بی حرکت کننده است که هدف از آن بی حرکت کردن شکستگی ها و اصلاح تغییر شکل ها و حمایت از مفاصل ضعیف می باشد.

امید است با رعایت آموزش های زیر به حداکثر بهبودی و سلامت دست یابید.

خشک شدن گچ:

_ گچ از نوع فایبر گلاس به سرعت خشک می شود و کم وزن است.

_ خشک شدن قالب های گچ از جنس گچ معمولی یک تا سه روز طول می کشد.

- جهت بلند کردن و جابجایی گچ مرطوب از کف دست استفاده شود تا فشار انگشتان خدشه ای در آن وارد نکند.

- روی گچ هیچ پوششی قرار داده نشود تا سریعتر خشک شود.

- مراقب باشید گچ مرطوب روی سطوح خیلی

سفت یا لبه های تیز قرار نگیرد.

- زمانی که قالب گچ مرطوب است آن را بر روی بالش سفت قرار دهید تا از بد شکل شدن قالب جلوگیری شود.

تسکین درد:

- عضو را بی حرکت کرده و با گذاشتن بالش بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

- از کمپرس سرد (کیسه یخ) در کنار محل شکستگی استفاده کنید اما مواظب باشید گچ مرطوب نشود.

- از داروهای ضد دردی که پزشک تجویز کرده است استفاده نمایید.

- اگر درد به علت تورم و فشار بر روی پوست ایجاد شده است با بالا قرار دادن اندام، می توانید درد را کم کنید.

- اگر درد شدید بوده و با روش های بالا تسکین نیابد به پزشک خود مراجعه کنید.

حفظ عملکرد طبیعی بدن:

تمام اندام های سالم را ورزش دهید تا ضعیف نشوند. جهت پیشگیری از ضعیف شدن عضلات در گچ و آتل، هر ساعت یکبار این عضلات را 5 تا 10 ثانیه منقبض و سپس شل کنید و انگشتان را باز و بسته کنید.

در موارد زیر حتما به پزشک خود مراجعه کنید:

- در صورتی که انگشتان دست و پای که در

گچ و آتل قرار دارد، دچار سردی شوند و

پس از 20 دقیقه پوشاندن گرم نشوند.

- تورم و کرختی و بی حسی اندام

- عدم توانایی در باز و بسته کردن انگشتان

جلوگیری از زخم شدن پوست:

- نقاطی از جمله پاشنه، قوزک ها، پشت پا، زانو،

آرنج و مچ در قالب های گچی مستعد ایجاد زخم

می باشند. در صورت وجود درد شدید در این نقاط،

بوی بد و مرطوب شدن گچ با داشتن ترشحات به

پزشک خود مراجعه کنید.

- تکه های گچ چسبیده به پوست را بلافاصله پس

از گچ گیری از روی پوست بردارید تا به داخل قالب

نرود.

- در صورت داشتن خارش از وسایل تیز در زیر

قالب گچی استفاده نکنید با گرفتن سشوار سرد از

لبه های قالب می توانید خارش را کم کنید.

رینوپلاستی

پس از اتمام عمل بینی شما با یک پک نرم مخصوص بینی بسته می شود.

در دو طرف سپتوم (تیغه میانی بینی) شما تخته های پلاستیکی نرمی قرار دارد. این تخته ها باعث تقویت شکل جدید غضروف می شوند.

ممکن است اشکهایتان روی گونه هایتان بریزد که ناشی از تورم می باشد و در هفته اول بتدریج خوب می شود.

بسته بندی بینی ممکن است، تنفس از طریق بینی را مشکل کند بنابراین شما باید با دهانتان تنفس کنید. لذا دهانتان خشک می شود. بنابراین تا می توانید مایعات بخورید تا از بروز دهیدراسیون (خشک شدن) جلوگیری شود.

نوشیدن مایعات هنگام خواب به همراه مرطوب کننده (خنک یا گرم) ممکن است موثر باشد.

پس از جراحی بینی، غشاهای مخاطی، مخاط فراوانی تولید می کنند. نشت موکوس غلیظ و خونی از طریق پک ها روی آبریز پلک شما عادی است.

افراد زیادی می پرسند که این نشت و تراوش چقدر طول می کشد؟ اگر آبریز پک شما با خون قرمز شفاف هر 5 دقیقه کاملاً پر می شود، حتماً به پزشک خود خبر دهید.

شما باید روز بعد از عمل برای چکاپ دوباره مراجعه کنید. اگر به شما بخیه زده باشند باید 5 روز بعد برای برداشتن بخیه ها برگردید.

فعالیت

هنگام خواب زیر سرتان 3 - 2 بالش بگذارید. تا 7 روز هنگام عطسه کردن دهان خود را کاملاً باز کنید و تا یک هفته با بینی

تان نفس عمیق نکشید.

- ❖ مطلقاً خم نشوید، وسایل سنگین بلند نکنید و تقلا نکنید.
- ❖ از بغل کردن کودکان بپرهیزید.
- ❖ تا یک هفته پس از عمل از دوش های طولانی مدت پرهیز کنید.

رژیم غذایی

سعی کنید رژیم غذایی خود را از نوشیدنی ها و مایعات به سمت غذاهای راحت الهضم ارتقاء دهید.

بلافاصله پس عمل از نوشیدن مایعات خیلی داغ و غذاهای داغ خودداری کنید.

چون ممکن است در ناحیه سقف دهان دچار بی حسی شوید.

مراقبت از زخم ها

یک گاز زیر بینی خود قرار دهید. در صورت لزوم 24 ساعت بعد، اینها را عوض کنید. اگر می توانید هر 15 دقیقه در چند ساعت نخست پس از رینوپلاستی آنها را عوض کنید.

قرار دادن پک های یخی روی پیشانی یا بینی و چشمها در کم کردن میزان خونریزی موثر است.

پک های یخی را مستقیماً روی پوست نگذارید.

مایعاتی را که از بینی تان تراوش می شود را نبلعید چون باعث استفراغ می شود، آنها را با سرفه یا ت ف کردن به بیرون بریزید. پس از برداشتن تامپون آبریزش بینی متوقف می شود و دیگر نیازی به پد نمی باشد.

از اسپری نمکی بینی تا شب پس از برداشته شدن پانسمان استفاده نکنید.

داروها

اغلب بیماران از فشار ناشی از تورم و احتقان شکایت دارند. از مسکن ها در صورت لزوم استفاده کنید.

عوارض جانبی مسکن ها استفراغ و یبوست است.

مصرف مسکن با غذا از بروز استفراغ جلوگیری می کند.

در صورت تداوم یبوست از ملین استفاده کنید.

از آنجائیکه برداشتن تامپون توأم با ناراحتی است یک ساعت

قبل از برداشتن آن مسکن مصرف کنید.

به محض رسیدن به خانه مصرف آنتی بیوتیک (تجویز شده توسط پزشک) را شروع کنید. در حین جراحی از طریق درون رگی به شما آنتی بیوتیک زده می شود. تا 24 ساعت پس از

عمل تب د اشتن طبیعی است.

پس از آمدن به خانه مصرف داروی ضد تورم را شروع کنید. در قرار ملاقات قبل از عمل پرستار ما دستورات لازم را برای نحوه مصرف این داورها به شما می دهند.

از عصر روز پس از برداشتن تامپون دوبار در روز پماد را بمالید (صبح و عصر) پماد باید درون حفرات بینی مالیده شود. فقط

قسمت پنبه ای چوب پنبه را وارد بینی کنید.

پس از خارج کردن تامپون داخل بینی استفاده از پماد و

اسپری کردن سرم فیزیولوژیک داخل بینی در خارج کردن

لخته های داخل بینی مفیدند.



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدهشت
دفتر پرستاری
رینوپلاستی



تابستان 1404

- ❖ اگر احساس ضعف و بیحالی شدید می کنید
- ❖ اگر احساس تنگی نفس ، درد قفسه سینه یا ضربان قلبی غیر طبیعی داشتید
- ❖ اگر تب بالای 38 درجه دارید

**در صورت داشتن هر یک از موارد بالا سریعاً به
پزشک یا بیمارستان مراجعه نمایید.**

با آرزوی سلامتی برای شما مدد جوی عزیز

منبع: برونر سودارث 2018

سایت آموزشی بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدهشت



پس از جراحی انجام چه مراقبتهایی ضرورت دارد؟

- ❖ جهت تسکین درد از داروهای مسکن تجویز شده استفاده کنید
 - ❖ جهت پیشگیری از عفونت ریه ها پس از عمل ، هر ساعت چند بار تنفس عمیق انجام داده و سرفه کنید.
 - ❖ هنگام سرفه های شدید برای پیشگیری از بروز درد روی ناحیه عمل خود را نگهداشته، سپس سرفه کنید.
 - ❖ فعالیت سبک (قدم زدن) را بلافاصله پس از جراحی شروع کنید.
 - ❖ وقتی به شما اجازه داده شد بستر را ترک کنید، ابتدا مدتی بر لبه تخت نشسته و در صورتی که سرگیجه نداشتید با کمک همراه ، تخت خود را ترک نمایید.
 - ❖ بعد از 48 ساعت دوش یا حمام بگیرید.
 - ❖ بعد از جراحی از بلند کردن اجسام بیش از 5/2 کیلوگرم تا 1 هفته پس از جراحی اجتناب کنید.
 - ❖ محل برش را از نظر وجود علایم عفونت کنترل کنید.
 - ❖ شکل نهایی بینی با گذشت 12 تا 18 ماه پس از عمل جراحی مشخص می شود
 - ❖ اگر پوست بینی شما ضخیم است تورم دیرتر از بین می رود و ممکن است 6 تا 12 هفته توصیه به چسب زدن شود و قبل از هر بار تعویض چسب بهتر است دوش گرفته شود.
- علائم هشدار**
- ❖ در صورت داشتن درد شدید یا افزایش یابنده بینی که به دارو پاسخ نمی دهد
 - ❖ اگر دچار واکنش دارویی یا عدم تحمل آنها شده باشید