

# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

## جراحی لاپاروسکوپی تورشن تخمدان

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و تریخیص

**جراحی لاپاروسکوپی تورشن تخمدان طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد**

### ❖ اقدامات و توصیه‌های قبل از لاپاراسکوپی

- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می‌شود.
- ✓ شب قبل از عمل، شام سبک مثل سوپ یا سالاد بخورید. بعد از نیمه شب و صبح قبل از عمل، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید. حتی چای، قهوه و آب هم ننوشید.
- ✓ در صورت استفراغ زیاد و از دست دادن مقدار زیادی از آب بدن، آب درمانی برای جبران کمبود مایعات بدن صورت می‌گیرد.
- ✓ در برخی مواقع نادر که بیمار دچار خونریزی می‌شود، برای جبران خون از دست رفته به وی خون تزریق می‌شود.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید و موهای موضع عمل را نیز، قبل از عمل بتراشید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را از خود دور کنید.
- ✓ کلیه لباس‌های 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.
- ✓ اگر باردار هستید و یا احتمال بارداری را در خودتان می‌دهید به پزشک اطلاع دهید..
- ✓ عمل شما تحت بیهوشی عمومی انجام می‌شود.
- ✓ از مصرف سیگار و دخانیات در چند ماه قبل و بعد از عمل جراحی اجتناب کنید.

### ❖ اقدامات و توصیه‌های پس از لاپاراسکوپی

- ✓ بی‌حرکتی پس از عمل می‌تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه‌ها گردد، لذا ورزش‌های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ تمرینات تنفسی مانند سرفه موثر، تنفس عمیق و ورزش‌های تنفسی را به منظور جلوگیری از مشکلات تنفسی در بستر خود انجام دهید.
- ✓ جهت جلوگیری از ترومبوز ورید عمقی حرکات و چرخش پاها را در بستر داشته باشید.
- ✓ جهت به حداقل رساندن عفونت‌های بیمارستان در مدت بستری، بهداشت فردی اعم از بهداشت ناحیه ادراری، تناسلی و شستشوی دست‌ها با صابون را رعایت نمایید.

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ ابتدا تغذیه با مایعات آغاز می‌شود و در صورت توانایی هضم مایعات رژیم غذایی عادی آغاز می‌شود.
- ✓ توصیه می‌شود برای جلوگیری از یبوست از مواد غذایی فیبردار استفاده کنید.

### ❖ فعالیت

- ✓ جهت خارج شدن ابتدا لبه تخت نشسته و در صورت نداشتن سرگیجه می‌توانید با کمک همراه یا پرستار خود از تخت خارج شوید.
- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج شده و راه بروید.

### ❖ مراقبت

- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ در صورت خونریزی از محل عمل جراحی و خیس شدن پانسمان به پرستاران بخش اطلاع دهید.
- ✓ روز بعد از جراحی می‌توانید باند روی زخم‌ها را بردارید.
- ✓ از دستکاری سرم‌ها و رابط‌های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ به محض اینکه بتوانید مثانه خود را خالی کنید به شما اجازه رفتن به خانه داده خواهد شد در غیر این صورت توصیه می‌شود که همچنان در بیمارستان بمانید.
- ✓ ممکن است دردی در ناحیه نای احساس کنید یا خشونت صدا داشته باشید. این امر به دلیل جایگذاری لوله درون نای است.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.

### ❖ دارو

# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

## تورشن تخمدان

✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک، توسط پرستار به شما داده می شود.

# دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

## تورشن تخمدان

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید.
- ✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- ✓ بهتر است به مدت ۴۸ ساعت از نوشیدن نوشابه‌های گازدار خودداری کنید.
- ✓ صرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین ث، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.

### ❖ فعالیت

- ✓ در روز جراحی پس از جراحی لاپاروسکوپی، به هیچ عنوان رانندگی نکنید.
- ✓ به مدت یک هفته از ورزش کردن و بلند کردن اجسام سنگین تر از ۱۰ کیلوگرم اجتناب کنید.
- ✓ پیاده روی، ورزشی موثر برای این کار است. فردی که تحت جراحی لاپاروسکوپی قرار گرفته است، می تواند با انجام پیاده روی، عضلات خود را تقویت کند و گردش خون را به حالت طبیعی برگرداند و با این کار از لخته شدن خون جلوگیری کند.

### ❖ مراقبت پس از جراحی لاپاراسکوپی

- ✓ در دو روز اول پس از جراحی، داروهای مسکن نیز برای شما تجویز می شود. از طرفی ممکن است به علت استفاده از دی اکسیدکربن حین لاپاراسکوپی برای باز کردن شکم، در ناحیه شانه‌ها و قفسه سینه درد داشته باشید. این درد طی چند روز خود به خود ناپدید خواهد شد.
- ✓ در هنگام دوش گرفتن شما باید مراقب باشید محل برش را مالش ندهید و آن را خیس نکنید.
- ✓ سوراخهای جراحی لاپاراسکوپی حدود ۵ میلیمتر بوده و نیازی به تعویض پانسمان ندارند.
- ✓ محل برش‌ها را تمیز و خشک نگهدارید. برای تمیز کردن آن‌ها می توانید از آب و صابون استفاده کنید. روز بعد از جراحی می توانید باند روی زخم‌ها را بردارید.
- ✓ ممکن است به علت استفاده از لوله راه هوایی در ناحیه نای و طی بیهوشی، گلو درد داشته باشید. مصرف آب‌نیات و یا قرص‌های گلو می تواند به کاهش درد کمک کند.
- ✓ فعالیت جنسی را می توانند پس از یک هفته و یا بسته به نظر و توصیه پزشک خود شروع نمایند.

### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ دو تا سه روز پس از انجام لاپاراسکوپی جهت پی گیری از وضعیت جراحی
- ✓ در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان
- ✓ در صورت هر گونه تاخیر در بهبودی
- ✓ در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمایید:

- تب
- سرگیجه و غش
- خونریزی شدید
- تهوع و استفراغ مداوم
- تنگی نفس