



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

### میومکتومی

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و حین ترخیص **میومکتومی** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

#### ❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ شب قبل از عمل، شام سوپ میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید .
- ✓ در صورت داشتن آرایش و لاک ناخن آن را پاک کنید .
- ✓ موهای موضع عمل، قبل از عمل باید تراشیده شود. قبل از انتقال به اتاق عمل ، مئانه (ادرار) را تخلیه نمایید .
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیورآلات ، اجسام فلزی ، گیره سر ، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید .
- ✓ کلیه لباس ها (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 که تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید ، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل میتواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریهها گردد، لذا ورزشهای تنفسی و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ پس از عمل نفس های عمیق بکشید و سرفه کنید .
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل شده و ممکن است برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق شود .

#### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ 12-24 ساعت بعد از عمل میتوانید برنامه برنامه غذایی نیز خود را آغاز کنید .
- ✓ بعد از شروع حرکات دودی روده ای ( دفع گاز ) رژیم مایعات صاف شده را کم کم شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در صورت توانایی مصرف مایعات به تدریج با نظر پزشک میتوانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید .

#### ❖ فعالیت

- ✓ 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 .



✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید .

#### ❖ مراقبت

✓ جهت پیشگیری از عوارض بعد از عمل جراحی، تمرینات تنفسی و ورزشهای پا را انجام دهید .  
✓ پس از عمل نفس های عمیق بکشید و سرفه کنید .  
✓ در هنگام راه رفتن ، سرفه و تنفس عمیق، محل بخیه را با دست گرفته یا با بالش ثابت نگه دارید تا از درد در ناحیه عمل جلوگیری نمائید .

✓ دائما در یک وضعیت در تخت قرار نگیرید و مرتباً در تخت تغییر وضعیت دهید .  
✓ حرکات نرمشی در تخت را انجام دهید و از لخته شدن خون در عروق پا جلوگیری نمائید .  
✓ خونریزی واژینال پس از عمل عادی است.و در صورتی که خونریزی زیاد بود به پرستار اطلاع دهید .  
✓ تا زمانیکه پزشک اجازه دهد به طور جدی از بارداری بعد از عمل پیشگیری شود .

#### ❖ دارو

✓ داروها( آنتی بیوتیک و مسکن )طبق دستور پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار تجویز میشود.



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

### میومکتومی

#### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ رژیم غذایی خاصی توصیه نمیشود اما پس از شروع رژیم برای جلوگیری از یبوست مایعات فراوان و غذاهای پرفایبر (سبزیجات و میوهها) استفاده کنید و راه بروید.

#### ❖ فعالیت

- ✓ از دوش واژینال، تامپون، و رابطه جنسی تا 4-6 هفته پس از عمل خودداری کنید.
- ✓ تا بهبودی کامل از انجام کارهای سنگین، بلند کردن و هل دادن اجسام سنگین خودداری کنید.
- ✓ فعالیتهای عادی خود را پس از عمل، در زودترین زمان ممکن از سر بگیرید.

#### ❖ مراقبت

- ✓ پس از 3 روز استحمام کنید.
- ✓ در هنگام استحمام از کشیدن لیف بر روی ناحیه عمل خودداری کنید و فقط ناحیه را با آب و صابون شستشو دهید.
- ✓ پس از استحمام محل عمل را خشک و تمیز نگه دارید، ضمناً نیازی به پانسمان مجدد نیست.
- ✓ لباس زیر را روزانه تعویض و از لباسهای زیر نخی استفاده کنید و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- ✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.

#### ❖ دارو

- ✓ جهت تسکین درد از دارو مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمایید.
- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین و دوره کامل) طبق دستور مصرف نمایید.

#### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ طبق دستور پزشک جهت کشیدن بخیهها به بیمارستان مراجعه کنید.
- ✓ در دورههای مشخص شده توسط پزشک جهت بررسی عدم تشکیل مجدد میوم به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ در صورت ترشح از محل عمل جراحی، تب، تهوع، استفراغ و خونریزی به پزشک معالج و مراجعه کنید.
- ✓ جهت دریافت نتیجه پاتولوژی به بیمارستان مراجعه کرده و نتیجه را به رویت پزشک معالج برسانید.

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ