



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

سیستوسل

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و حین ترخیص **سیستوسل** 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.
- ✓ ممکن است شب قبل از عمل، شستشوی روده (انما) و شستشوی واژن جهت کاهش آلودگی حین عمل انجام شود.
- ✓ شب قبل از عمل استحمام کنید. 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، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ ناحیه جراحی قبل از عمل جراحی شیو کنید.
- ✓ 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.
- ✓ روز عمل کلیه اشیاء فلزی از جمله زیور آلات، گیره سر، لنز، و اعضاء مصنوعی خود را خارج کنید سپس لباس اتاق عمل را بپوشید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق میشود.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل میتواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزشهای تنفسی و چرخش پا را که به شما آموزش داده شده بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ در اتاق با شما عمل سوند ادراری وصل میشود..

❖ رژیم غذایی

- ✓ طبق دستور پزشک، بعد از شروع حرکات دودی روده ای (دفع گاز) رژیم مایعات را شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در صورت توانایی جذب مایعات به تدریج با نظر پزشک میتوانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- ✓ پس از شروع رژیم برای جلوگیری از یبوست و فشار بر بخیه ها باید مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر (میوه ها) 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 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

- ✓ بعد از عمل (جهت کاهش درد) میتوانید به حالت نیمه نشسته قرار گیرید .
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد .
- ✓ قبل از خارج کردن سوند ادراری، جهت جلوگیری از بی اختیاری ادراری، پرستار چند نوبت سوند را بسته و سپس باز میکند. هنگام جمع شدن ادرار ممکن است احساس فشار در مثانه داشته باشید که طبیعی است.
- ✓ برای جلوگیری از عفونت ادراری، پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج، ناحیه پرینه را از جلو به عقب شستشو دهید و با محلول نمکی (سرم نرمال سالین) یا آب ولرم شستشو داده و با دستمال یکبار مصرف و تمیز خشک نمایید.
- ✓ با اولین احساس نیاز به تخلیه ادرار، ادرار را تخلیه کنید .
- ✓ در صورت داشتن خونریزی اطلاع دهید.

❖ دارو

- ✓ داروها (آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و مسکن برای تسکین درد) طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار به شما داده میشود.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

سیستوسل

❖ رژیم غذایی

- ✓ در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین ث مصرف نمایید
- ✓ جهت پیشگیری از یبوست بعد از عمل از سبزیجات، میوه، سالاد، روغن زیتون، برگه آلو، انجیر خیس شده، کمپوت هلو، گلابی، زرد آلو، سوپ و غیره در وعده های غذایی استفاده کنید.
- ✓ مایعات بین 8 الی 10 لیوان مصرف نمایند.

❖ فعالیت

- ✓ دو هفته پس از جراحی میتوانید فعالیتهای روزانه خود را از سر بگیرید، ولی از ایستادن طولانی و برداشتن اجسام سنگین خودداری کنید.
- ✓ ورزش ناحیه پرینه که به این صورت است را باید در منزل انجام دهید: در هر وضعیت (نشسته، ایستاده، خوابیده) عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت 30 ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید این ورزش را 10 تا 20 بار در روز انجام دهید برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را 6 تا 12 هفته انجام دهید.

❖ مراقبت

- ✓ جهت ضد عفونی محل بخیه ها، 2 بار در یک لگن تمیز متوسط تا نیمه آب ولرم ریخته و 3 پیمانه با درب ظرف بتادین (به رنگ چای کمرنگ) در لگن بریزید (با نظر پزشک) و روزی 2-3 بار و هر بار 15 دقیقه در لگن بنشینید.
- ✓ پس از ترخیص از بیمارستان میتوانید حمام کنید.
- ✓ جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه ها مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است.
- ✓ در صورتی که نمیتوانید ادرار کنید باز کردن شیر آب یا نوشیدن مایعات در برقراری ادرار کمک میکند و اگر بیش از 12 ساعت ادرار نداشتید به پزشک معالج یا اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید.
- ✓ لباس زیر روزانه تعویض شود و از لباسهای زیر نخی استفاده شود و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری تنگ و پلاستیکی خودداری شود.
- ✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.
- ✓ در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیتهای جنسی خود حتماً با پزشک مشورت نمایید.



✓ محل عمل تمیز و خشک باشد و برای خشک نمودن محل عمل میتوان از چراغ مطالعه یا سشوار با فاصله 15 سانتیمتری استفاده نمود .

✓ در صورتی که نمیتوانید ادرار کنید باز کردن شیر آب و دیدن و شنیدن صدای آب یا نوشیدن مایعات در برقراری ادرار کمک میکند و اگر بیش از 12 ساعت قطع ادرار داشتید به اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

❖ دارو

✓ جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمایید .

✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک یک دوره کامل در فواصل معین آن را مصرف کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ با نظر پزشک ده روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به پزشک معالج مراجعه نمایید (بخیهها کشیدنی نیست و پس از مدتی جذب میشود)

✓ 1-2 / هفته طول میکشد تا بخیه ها خوب جذب شوند، ولی بهتر است تا 1/5 ماه از نزدیکی خودداری کنید(در صورت وجود ترشح خونی بهتر است نزدیکی صورت نگیرد).

✓ در صورت درد ناگهانی، افزایش درد و یا خونریزی لازم است بلافاصله به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید.

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ