



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

فیکساتور خارجی

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **فیکساتور خارجی** 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 لازم است تراشیده شود.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، 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، 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.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای 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 ورزش های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.

❖ رژیم غذایی

- ✓ طبق دستور پزشک، با اجازه پرستار، رژیم مایعات را شروع کرده و در صورت عدم تحمل) حالت تهوع و استفراغ (به پرستار اطلاع دهید).
- ✓ در صورت تحمل به تدریج با نظر پزشک میتوانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در بستر اندام های انتهایی سالم را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.
- ✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی از بستر خارج شوید (با عصا، واکر و...)



❖ مراقبت

- ✓ بی حرکتی پس از عمل میتواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش اندام سالم را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ جهت پیشگیری از تورم اندام، با چند بالش آن را بالاتر از سطح قلب قرار دهید و طبق دستور پزشک طی 24 - 48 ساعت پس از عمل جراحی راه نروید.
- ✓ ورم خفیف، ناراحتی و تغییر رنگ پوست(آبی شدن) در روز اول پین گذاری طبیعی است .
- ✓ انگشتان از نظر رنگ، گرمی، حس و حرکت که نشانه سلامت عصبی و خونرسانی عضو است توسط پرستار کنترل میشود و در صورت وجود مشکل(سردی، رنگ پریدگی، بیحسی و ...) به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ دردی که با قرار دادن اندام بالاتر از سطح قلب و مصرف مسکن کنترل نمیشود (شاید بیانگر اختلال در خونرسانی بافتی یا سندرم کمپارتمان باشد) گزارش کنید.
- ✓ در صورت وجود درد شدید، بوی بد و ترشحات زیاد از محل پین اطلاع دهید.
- ✓ درد شدیدی را که با مسکن و روش های آرام سازی و ... درمان نشد به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

❖ دارو

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



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

فیکساتور خارجی

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان مصرف کنید.
- ✓ از غذاهای پر کلسیم (شیر و لبنیات) استفاده کنید، اما مصرف غذاهای پرکلسیم نباید آنقدر زیاد باشد که زمینه تشکیل سنگهای کلیوی را فراهم کند.
- ✓ برای جلوگیری از افزایش فشار و وزن بر مفاصل، حفظ تعادل وزن را برقرار کنید.
- ✓ جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سیوس و مایعات فراوان استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ استفاده از فیکساتور خارجی باعث راحتی بیشتر و امکان راه افتادن سریع تر و انجام ورزشهای فعال در مفاصل سالم را فراهم میکند.
- ✓ هر روز ورزش های بدن و عضو مبتلا را انجام دهید تا عضلات عضو ضعیف نشوند. عضلات عضو مبتلا را 5 تا 11 ثانیه منقبض کنید و سپس رها سازید، این کار را چند بار در روز انجام دهید.
- ✓ مفاصلی که بیحرکت شده اند تا موقعی که در فیکساتور هستند قابل حرکت دادن نیستند ولی عضلات زیر پین را بدون حرکت دادن مفاصل بطور مرتب منقبض منبسط کنید. به این نوع انقباضات عضلات، انقباض ایزومتریک میگویند و انجام آنها برای حفظ قدرت عضلات حیاتی است و جریان خون در عضو بهبود یافته و از لخته شدن خون و تورم اندام جلوگیری میکند و مانع لاغر شدن عضلات داخل پین میشود.

❖ مراقبت

- ✓ اگر بعد از ترخیص از بیمارستان هنوز زخمی دارید که نیاز به پانسمان دارد آن را به روش استریل و در مراکز بهداشتی-درمانی توسط افراد آگاه و طبق دستور پزشک انجام دهید.
- ✓ در صورت وجود درد، عضو را بالاتر از سطح قلب قرار دهید و از داروهای مسکن تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید.
- ✓ جهت پیشگیری از صدمه به بافتهای دیگر بدن، نوک تیز پین ها را با باند، پنبه و یا سرپوش های لاستیکی کوچک بپوشانید.
- ✓ هر روز انگشتان را از نظر رنگ، گرمی، حس و حرکت که نشانه سلامت عصبی و خونرسانی عضو است کنترل کنید و در صورت وجود مشکل به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ به هیچ عنوان پیچ ها و گیره ها را دستکاری نکنید.
- ✓ در صورت نیاز، اندام دارای فیکساتور خارجی را بالاتر از سطح بدن نگه دارید تا از ادم آن کاسته شود.
- ✓ برای جلوگیری از عفونت مسیر پین ها، مراقبت آنها را در مراکز بهداشتی-درمانی توسط افراد آگاه و طبق دستور پزشک انجام دهید.
- ✓ پوست اطراف پین را از نظر قرمزی، حساسیت، ترشح، تورم و وجود گرما چک کنید(البته وجود کمی ترشح بیرنگ یا زرد کم رنگ در اطراف پین طبیعی است).
- ✓ افزایش درجه حرارت بدن میتواند نشانه عفونت باشد لذا در صورت بروز تب به پزشک مراجعه کنید.



✓ گاهی پس از ترمیم بافت‌های نرم صدمه دیده فیکساتور خارجی برداشته شده و درمان با گچ یا روش‌های دیگر ادامه مییابد در صورتیکه شکستگی به نحو مطلوبی با فیکساتور ثابت شده باشد تا بهبود کامل استخوان نگه داشته میشود.

✓ کمک در مراقبت از خود جهت موفقیت این شیوه درمانی ضروری است.

❖ دارو

✓ دستورات دارویی پزشک را طبق دستور مصرف کنید .

✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک با فواصل منظم و دوره آن را کامل مصرف کنید .

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ بطور منظم جهت کنترل فیکساتور به پزشک معالج مراجعه نمایید.

✓ در صورت هر گونه قرمزی، ترشح، التهاب پوست اطراف پین و افزایش ورم، التهاب انتهای عضو، رنگ پریدگی، یا کبودی انگشتان با وجود قرار دادن عضو بالاتر از سطح قلب، احساس بی حسی و سوزن سوزن شدن انتهای عضو آسیب دیده، دردی که با مسکن برطرف نمیشود و یا لحظه به لحظه شدت مییابد، شل یا سفت شدن پین و بوی نامطبوع و ترشح چرکی از محل پین به پزشک مراجعه نمایید.

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ