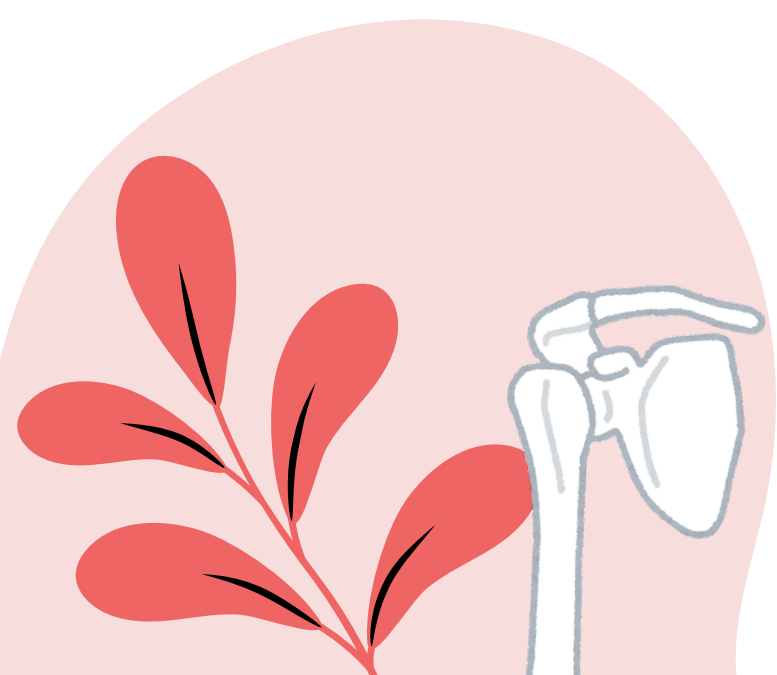


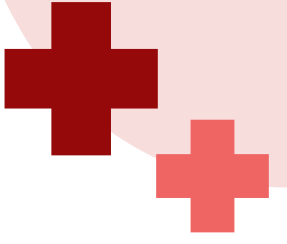
نیازهای آموزشی در بیماران دارای شکستگی هموروس

بیمار باید بی حرکتی اندام یا عضو شکسته و اجتناب از اعمال فشار بر برجستگی های استخوانی را بداند.	بهبتر است بیمار انجام ورزش های ایزومتریک طبق نظر پزشک (سفت و منقبض نمودن عضله بدون حرکت دادن اندام) را بداند.
بیمار باید بالا نگه داشتن عضو را بداند.	بیمار باید حرکت انگشتان پا را بداند.
بهبتر است روش تسکین درد (ابتدا کمپرس سرد و سپس گرم) را بداند	بیمار باید علایم خطر آمبولی را بداند.
بیمار باید بررسی وضعیت عصبی و عروقی قسمت انتهایی اندام شکسته (لمس عضو از نظر گرمی و رنگ و برگشت مویرگی) را بداند.	بیمار باید آموزش تنفس لب غنچه ای و سرفه موثر را ببیند.
بیمار باید مراقبت از اتصالات مانند سوند و درن های هموواگ را بداند.	بیمار باید مصرف به موقع آنتی بیوتیک ها و سایر داروها، اثرات و عوارض آن ها را بداند.
بیمار باید مراقبت قبل و بعد از عمل جراحی را بداند .	بهبتر است بیمار پیگیری پس از ترخیص را بداند.
بهبتر است رژیم غذایی مناسب حاوی فیبر و مایعات و کلسیم و حاوی آهن (گوشت قرمز، جگر، سبزیجات دارای برگ سبز و ویتامین C و شیر و لبنیات و مایعات فراوان) را بداند.	بیمار باید روش انتقال و جا به جایی صحیح به همراهیان و تغییر وضعیت هر دو ساعت و چرخش در تخت جهت پیشگیری از زخم بستر را بداند.
بیمار باید زمان تزریق و مصرف داروی آنتی کوآگولانت در شکستگی اندام تحتانی و مراکز ارائه دهنده خدمات را بداند.	بیمار باید مراقبت از کشش پوستی و اسکلتی (فیکساتور خارجی) را بداند.
بیمار باید نحوه مراقبت از محل زخم را بداند.	بیمار باید علایم در رفتگی احتمالی پروتز را بداند.
بیمار باید نحوه مراقبت از گچ را بداند.	بیمار باید نحوه استحمام بعد از ترخیص را بداند.

اقدامات قبل از عمل :

- قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می شود.
- 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.
- قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- موهای موضع عمل، قبل از عمل لازم است تراشیده شود.
- 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، 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.
- عمل شما تحت بیهوشی عمومی انجام می شود.
- از مصرف سیگار و دخانیات در چند ماه قبل و بعد از عمل جراحی اجتناب کنید.
- گرافی های قبل از عمل را به همراه داشته باشید.
- برای مراقبت و بهبودی خود بعد از عمل برنامه ریزی کنید. فردی را بیابید که بعد از عمل جراحی از شما مراقبت کند.

رژیم غذایی بعد از عمل :

- بعد از عمل جراحی و پس از هوشیار شدن و با نظر پزشک و همچنین در صورت نداشتن حالت تهوع، رژیم مایعات شروع کنید.
- در صورتی که حالت تهوع و استفراغ داشتید از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید

فعالیت بعد از عمل :

- 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.
- پس از هوشیار شدن ابتدا بنشینید، سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان کنید. در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و... از تخت خارج شوید.
- دقت کنید حتما پرستار بخش را در زمان خارج شدن از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.

مراقبت های بعد از عمل :

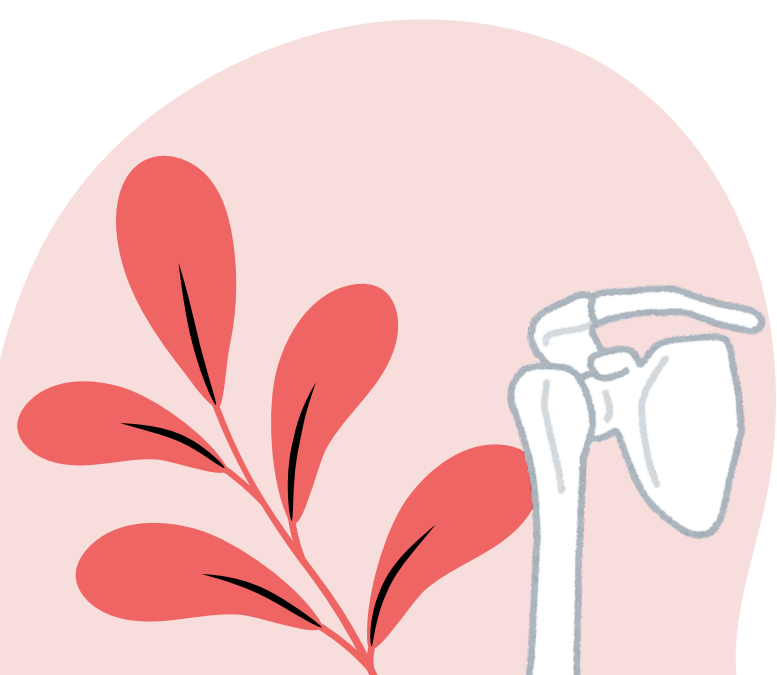
- در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.
- دست مبتلا را بالاتر از سطح قلب قرار دهید. می توانید یک بالش یا پتوزیر آن قرار دهید.
- در صورتی که انگشتان دست مبتلا سرد بود یا احساس سوزن سوزن شدن و کرختی داشت به پرستار خود اطلاع دهید.
- جهت بلند کردن و جا به جا کردن گچ خیس از کف دست استفاده کنید تا فشار دست موجب فرورفتگی گچ نشود.
- داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.
- روی قالب هیچ پوششی قرار ندهید تا سریع تر خشک شود، به خاطر داشته باشید اگر گچ کاملا خشک نشود استحکام لازم را ندارد.
- گچ فایبر گالس بلافاصله بعد از گچ گیری خشک می شود، وزن سبک دارند و ضد آب هستند گچ معمولی در عرض ۲۴_۴۸ ساعت خشک می شود.
- مراقب باشید گچ مرطوب روی سطوح خیلی سفت یا لبه های تیز قرار نگیرد، گچ بعد از خشک شدن سفید و براق به نظر می رسد.

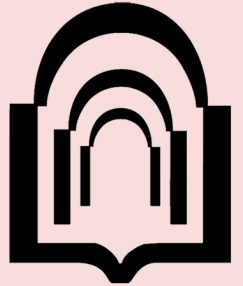
رژیم غذایی بعد از ترخیص :

- برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پر پروتئین و پر کالری استفاده کنید.
- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید.
- مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین C، می تواند به بهبود سریع تر زخم کمک کند.
- از مصرف موادی که موجب دفع کلسیم از ادرار می شود مانند مواد کافئین دار (قهوه و نوشابه)، مشروبات الکلی، گوشت قرمز خودداری نمایید.

فعالیت پس از ترخیص :

- سعی کنید هر چه سریع تر از تخت خارج شوید.
- از انجام ورزش های سنگین و ورزش هایی که احتمال ضربه به محل شکستگی یا سقوط وجود دارد خودداری نمایید.
- با اجازه پزشک می توانید ورزش های سبک مانند پیاده روی انجام دهید.

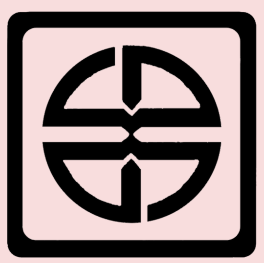




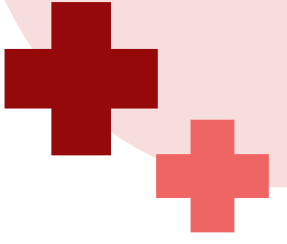
دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی

نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت



مراقبت های بعد از ترخیص :

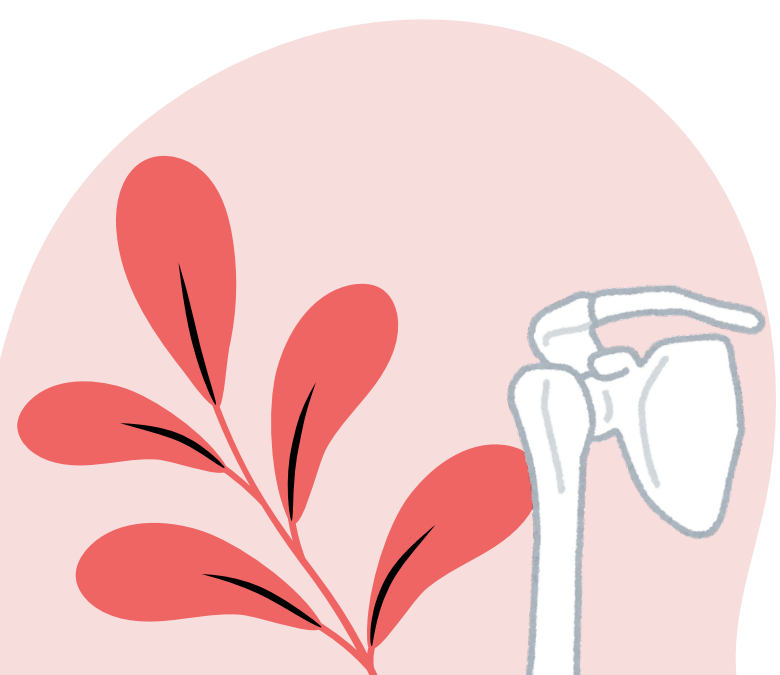
- حین راه رفتن میتوان گچ دست را با باند یا پارچه ای از گردن آویزان نمایید اما نباید فشار زیادی روی اعصاب گردن وارد شود پس باید به فواصل استراحت کرده و دست را بالا نگه داشت و نیز گره پارچه نباید روی مهره های گردن بسته شود.
- برای جلوگیری از ورم انگشتان دست آن ها را گاه گاه تکان دهید.
- قسمت گچ گرفته شده را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
- عضلات مفاصلی که با گچ بی حرکت شده اند را بدون حرکت دادن مفاصل به طور مرتب منقبض و منبسط کنید تا جریان خون در عضو بهبود یافته و از لخته شدن خون و تورم اندام جلوگیری و مانع لاغر شدن عضلات شود.
- گچ را خشک و تمیز نگه دارید و قبل از حمام کردن روی گچ را با ۲ پلاستیک یا کیسه پلاستیکی ضد آب بپوشانید و انتهای کیسه را گره بزنید و مواظب باشید گچ خیس نشود چون در این صورت باعث دانه زدن پوست می شود و اگر خیس شد با سشوار خشک کنید و پس از خشک کردن نباید زیر گچ مرطوب باشد.
- پوست لبه های گچ را به دقت از نظر هر گونه قرمزی بررسی کنید.
- زیر قسمت های لبه را با یک پارچه نرم یا پنبه بپوشانید هرگز پوست زیر گچ را با پماد، کرم، لوسیون و یا هر ماده دیگری چرب نکنید.
- پوست زیر گچ را نخارانید. هرگز وسیله ای را برای خاراندن پوست زیر گچ وارد نکنید.
- می توانید با گرفتن سشوار سرد از لبه های قالب به داخل آن خارش را کم کنید. مواظب باشید وسایل کوچک زیر گچتان نیفتد.
- در انگشتان دستی که گچ گیری شده است انگشتان نکنید. انگشتان دست یا پای گچ گرفته را با دستکش یا جوراب بپوشانید تا گرم بماند.

زمان مراجعه بعدی :

- در صورت شکسته شدن یا ترک خوردن و شل شدن قالب گچ به پزشک مراجعه نمایید.
- در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه نمایید.

در صورت داشتن گچ با مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمایید

- درد شدید در اندام های صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد.
- گزگز و مور مور انتهای اندام مبتلا
- سردی، رنگ پریدگی و یا کبودی انگشتان در انتهای عضو گچ گرفته شده
- هر گونه ترک، شکستگی یا نرمی در گچ
- افزایش ورم انگشتان دست حتی پس از قرار دادن عضو گچ گرفته بالاتر از قلب
- بوی غیر طبیعی یا نامطبوع و یا ترشح از گچ

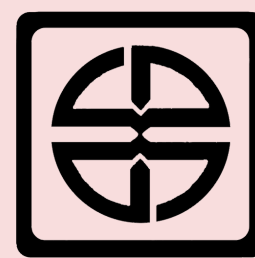




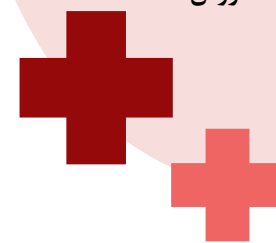
دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی

نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت



چند نمونه تشخیص پرستاری در بیماران تحت عمل جراحی و شکستگی ها

اختلال در راحتی در ارتباط با درد حاد	درد حاد
خطر بروز تاخیر در بهبودی بعد از جراحی	تهوع
خطر احتباس ادراری	خطر خونریزی
الگوی تنفسی نامناسب پس از جراحی به علت هایپوونتیلاسیون و عدم تحرک	خطر عفونت
اختلال در الگوی خواب	ترس و اضطراب
اختلال در استفاده از وسایل کمک حرکتی	کمبود آگاهی
اختلال در تحرک فیزیکی	اختلال در حرکات گوارشی
اختلال در راه رفتن	اختلال در نشستن
خطر بروز اختلال در کارکرد اعصاب و عروق محیطی در ارتباط با تورم، فشار دستگاه ها روی اندام یا اشکال در بازگشت وریدی	



منابع:

- Nanda nursing diagnoses 2021-2023
- Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018
- <https://familydoctor.org>
- راهنمای بالینی پرستاری مبتنی بر شواهد
- کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش های جراحی و آی سی یو

