

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

## رکتوسل

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

**رکتوسل** 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 این کار باعث کاهش احتمال عفونت می شود.
- ✓ 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.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل می تواند 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.

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ روز اول نباید چیزی بخورید، از زمانی که پرستار به شما اجازه داد ابتدا رژیم مایعات برای شما شروع می شود و در صورت تحمل به تدریج با نظر پزشک می توانید 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 (سبزیجات و 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

- ✓ پس از هر بار ادرار کردن و اجابت مزاج ناحیه عمل را با محلول نمکی (سرم نرمال سالین) ولرم شستشو داده و با دستمال یکبار مصرف و تمیز خشک نمایید.
- ✓ در صورت داشتن سوند ادراری قبل از خارج کردن آن، جهت جلوگیری از بی اختیاری ادراری، پرستار چند نوبت سوند را بسته و سپس باز می کند. هنگام جمع شدن ادرار ممکن است احساس فشار در مثانه داشته باشید که طبیعی است.
- ✓ برای جلوگیری از عفونت ادراری، ناحیه پرینه را از جلو به عقب شستشو دهید.
- ✓ با اولین احساس نیاز به تخلیه ادرار، ادرار را تخلیه کنید.

### ❖ مراقبت

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

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

## رکتوسل

### ❖ رژیم غذایی

- ✓ در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین C (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 وعده‌های غذایی استفاده کنید. کاهش وزن در صورت چاقی کمک کننده است.

### ❖ فعالیت

- ✓ پس از ۲ الی ۴ هفته با نظر پزشک معالج فعالیت عادی را می‌توانید شروع نمائید.
- ✓ از کارهای سنگین مانند بلند کردن اشیاء سنگین، ایستادن به مدت طولانی و تمرینات ورزشی خشن طی ۶ هفته اول بعد از عمل 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 ۳۰ ثانیه بمانید، سپس خود را شل کنید. این ورزش را ۲۰-۱۰ بار در روز انجام دهید. برای اینکه اثرات ورزش را ببینید این تمرین را ۱۲-۶ هفته انجام دهید.

### ❖ مراقبت

- ✓ پس از ترخیص از بیمارستان می‌توانید حمام کنید.
- ✓ بخیه‌ها ۲-۱ هفته طول می‌کشد تا خوب ترمیم شوند.
- ✓ در مورد روش پیشگیری از بارداری و شروع فعالیت‌های جنسی خود حتماً با پزشک مشورت نمایید.
- ✓ لباس زیر روزانه تعویض شود و از لباسهای زیر نخی استفاده شود و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری شود.
- ✓ جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه‌ها مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است.
- ✓ تعویض روزانه لباس زیر و در معرض آفتاب قرار دادن آنها ضروری است.
- ✓ جهت ضد عفونی محل بخیه‌ها، ۲ بار در یک لگن تمیز متوسط تا نیمه آب ولرم ریخته و ۳ پیمانه با درب ظرف بتادین (به رنگ چای کمرنگ) در لگن بریزید (با نظر پزشک) و روزی ۳-۲ بار و هر بار ۱۵ دقیقه در لگن بنشینید.
- ✓ محل عمل تمیز و خشک باشد و برای خشک نمودن محل عمل میتوان از چراغ مطالعه یا ششوار با فاصله ۱۵ 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 ۱۲ ساعت قطع ادرار داشتید به اولین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

### ❖ دارو

- ✓ جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمائید.
- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) را طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف نمائید.

### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در زمانی که پزشک برایتان مشخص کرده معمولاً ۷-۱۰ روز بعد از عمل جهت کنترل محل بخیه به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ در صورت درد ناگهانی، افزایش درد و یا خونریزی لازم است بلافاصله به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید.