

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

## کیست پیلونیدال (مویی)

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

**پیلونیدال (مویی) 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 زیورالات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- ✓ کلیه لباس‌های خود (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 و 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 به شما سرم وصل شده و ممکن است برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک به شما آنتی بیوتیک تزریق شود.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل می‌تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه‌ها گردد لذا ورزش‌های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ طبق دستور پزشک، رژیم مایعات را 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 و راه بروید.
- ✓ استراحت نسبی داشته باشید و برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

### ❖ مراقبت

- ✓ در صورتیکه کیست به روش جراحی باز عمل شود، پس از یک الی دو روز پانسمان خارج می‌شود. روزانه داخل لگن آب گرم که حاوی چند قطره بتادین است بنشینید بطوریکه زخم داخل آب غوطه ور شود. در صورتیکه زخم باز شد طبقه صحیح تعویض پانسمان را از پرستار یاد بگیرید.
- ✓ خوابیدن بر روی شکم و یا پهلو و گذاشتن بالش بین پاها جهت تسکین درد لازم است.
- ✓ جهت خروج ترشحات و کاهش خطر عفونت در زخم لوله‌هایی به نام درن توسط جراح گذاشته می‌شود که بعد از چند روز بسته به نظر پزشک و میزان ترشحات خارج شده از آن، از زخم خارج می‌شود. مراقبت از آن و محل قرارگیری آن توسط پرستار کنترل می‌شود. از دستکاری آن اجتناب کنید.
- ✓ در زمان استراحت در تخت اندامها و مفاصل بیمار را حرکت دهید تا از خشکی و لخته خون در اندامهای انتهایی آنها جلوگیری شود.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

### ❖ دارو

- ✓ داروها (آنتی بیوتیک جهت پیشگیری از عفونت و مسکن برای تسکین درد) طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.

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

## کیست پیلونیدال (مویی)

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین ث(C) مصرف نمایید.
- ✓ مصرف ۸ لیوان آب روزانه از یبوست جلوگیری می کند.
- ✓ برای پیشگیری از یبوست از رژیم غذایی پر فیبر (حاوی سبزیجات و میوه های تازه) استفاده کنید.

### ❖ فعالیت

- ✓ پس از یک هفته با نظر پزشک معالج فعالیت عادی را می توانید شروع نمایید .
- ✓ از کارهای سنگین مانند بلند کردن اشیاء سنگین ، ایستادن به مدت طولانی، تمرینات ورزشی خشن طی ۶ هفته اول بعد از عمل خودداری کنید .

### ❖ مراقبت

- ✓ پس از جراحی به روش بسته پس از دو الی سه روز می توانید حمام کنید.
- ✓ پس از جراحی به روش باز، پس از خارج کردن پانسمان اولیه می توانید حمام کنید.
- ✓ تا جایی که می توانید ناحیه عمل را باید تمیز و خشک نگه دارید.
- ✓ بعد از هر بار اجابت مزاج به آرامی خود را با آب گرم شسته و سپس با پنبه جاذب خشک کنید .
- ✓ در روش جراحی بسته، بخیه ها پس از یک الی دو هفته خارج می شود .
- ✓ یک تکه گاز روی زخم گذاشته شود تا هم امکان هوا خوردن وجود داشته و هم از سائیده شدن لباسها به زخم جلوگیری شود .
- ✓ در صورتیکه نشستن مشکل و با درد همراه است بایستی یک بالش تک که وسط آن سوراخ باشد تهیه و از آن استفاده نمایید.
- ✓ از لباس های سبک و گشاد استفاده کنید.
- ✓ موهای ناحیه عمل بایستی هر هفته از بین برده شود در غیر اینصورت ممکن است بیماری عود کند. ترجیحا در زمان استحمام این کار را انجام دهید تا موهای زاید کاملاً از بدن شما پاک شوند.
- ✓ وزن خود را متعادل نگه دارید.
- ✓ استفاده از توالت فرنگی باعث کمتر شدن درد می شود.
- ✓ جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه ها مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است.
- ✓ تعویض روزانه لباس زیر یا در معرض آفتاب قرار دادن آنها ضروری است.
- ✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد.

### ❖ دارو

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

### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در زمانی که پزشک برایتان مشخص کرده به وی مراجعه کنید.
- ✓ در صورت داشتن ترشح زیاد از ناحیه عمل و تب بالای ۳۸ درجه سانتیگراد و درد غیر قابل کنترل به پزشک مراجعه نمایید .
- ✓ جهت دریافت نتیجه پاتولوژی به بیمارستان مراجعه و نتیجه را به رویت پزشک معالج برسانید.