



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

مرکز آموزشی، پژوهشی و تحقیقاتی میراث اسلامی

## کیست مجرای گارتner

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

### کیست مجرای گارتner 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.
- ✓ شب قبل از عمل استحمام کنید و قبل از عمل جراحی، ناحیه جراحی را کاملاً شیو کنید. این کار باعث کاهش احتمال عفونت می‌شود.
- ✓ 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.
- ✓ روز عمل کلیه اشیاء فلزی از جمله زیور آلات، گیره سر، لنز، و اعضاء مصنوعی خودرا خارج کنید سپس لباس اتاق عمل خودرا بپوشید.

#### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ از زمانی که پرستار به شما اجازه داد ابتدا رژیم مایعات برای شما شروع می‌شود و در صورت توانایی بدن در جذب مایعات به تدریج با نظر پزشک می‌توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- ✓ رژیم غذایی با مایعات و آب میوه تازه شروع می‌شود و رعایت رژیم حاوی پروتئین، ویتامین و فیبر جهت جلوگیری از یبوست لازم است.

#### ❖ فعالیت

- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج شده و راه بروید.
- ✓ 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 صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد را انجام دهد.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده می‌شود.
- ✓ از دستکاری سرم و رابط‌ها متصل به خود خود داری نمایید.
- ✓ معمولاً با گذاشتن یخ در ناحیه، از کبودی و التهاب آن کاسته می‌شود.
- ✓ در صورت داشتن خونریزی و احساس خیسی در ناحیه عمل پرستار را مطلع کنید.
- ✓ بهداشت فردی را رعایت کنید و دست قبل و بعد از دستشویی دست‌های خود را بشویید.

#### ❖ دارو

- ✓ داروها (آنตی بیوتیک و مسکن) طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده می‌شود.



# دستور العمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

## کیست مجرای گارتner

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ دریافت غذاهای غنی از فیبر نظیر سبزیجات، میوه‌ها را جهت جلوگیری از یبوست افزایش دهید.

### ❖ فعالیت

- ✓ در حد ظرفیت بدن خود فعالیت و بین فعالیت‌ها استراحت کافی داشته باشد.

- ✓ با توصیه پزشک تا بهبودی کامل از فعالیت‌های سنگین اجتناب کنید.

### ❖ مراقبت

- ✓ از عوارض این عمل خونریزی و عفونت است که به علائم آن توجه کنید و در صورت لزوم به پزشک مراجعه نمایید.

- ✓ بهتر است حداقل برای دو هفته (ترجیحاً تا پایان درمان) از نزدیکی خودداری کنید.

- ✓ رعایت بهداشت ناحیه تناسلی امری ضروری است.

- ✓ از پوشیدن لباس‌های تنگ و پلاستیکی پرهیز نمایید.

### ❖ دارو

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

- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک) را در ساعات معین طبق دستور پزشک و تا اتمام کامل دوره مصرف نمایید.

- ✓ از استعمال هر گونه دارو به غیر از داروی پزشک معالج حتی به صورت بخور یا دود پرهیز نمایید.

### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در زمانی که توسط پزشک معالج مشخص شده، به وی مراجعه کنید.

- ✓ در صورت داشتن تب، خونریزی، ترشح ناحیه عمل، خروج کاتتر، التهاب و قرمزی ناحیه عمل به پزشک مراجعه کنید.