

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار

تعویض مفصل ران - حین بستری و حین ترخیص

۱. اقدامات قبل از عمل ✓

- سرم و داروها: قبل از رفتن به اتاق عمل، سرم وصل شده و طبق دستور پزشک، آنتی‌بیوتیک تزریق می‌شود.
- رژیم غذایی: شب قبل از عمل شام سبک (سوپ یا سالاد) بخورید. بعد از نیمه شب تا زمان عمل از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید. حتی آب، چای و قهوه مصرف نکنید.
- تخلیه مثانه: قبل از انتقال به اتاق عمل ادرار کنید.
- موهای محل عمل: قبل از عمل تراشیده می‌شوند.
- حذف زیورآلات و فلزات: انگشتر، ساعت، گیره سر، دندان مصنوعی و ... قبل از عمل بردارید.
- لباس: کلیه لباس‌ها را درآورده و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- اطلاع‌رسانی سابقه بیماری: در صورت داشتن بیماری یا حساسیت دارویی/غذایی، پرستار و پزشک را مطلع کنید.
- داروها: در صورت مصرف داروهای خاص، پزشک و پرستار را مطلع نمایید؛ ممکن است برخی داروها قطع یا جایگزین شوند.
- بیهوشی: عمل تحت بیهوشی عمومی انجام می‌شود.
- سیگار و دخانیات: از چند ماه قبل و بعد از عمل اجتناب کنید.
- گرافی‌ها: همه عکس‌ها و نتایج قبل از عمل را همراه داشته باشید.
- برنامه مراقبت بعد از عمل: فردی را برای کمک بعد از عمل تعیین کنید.
- تمرینات: توصیه به انجام تمرینات تنفسی عمیق و تمرینات ایزومتریک و ایزوتونیک قبل از عمل.

۲. رژیم غذایی بعد از عمل ☐❶

- پس از هوشیاری و با نظر پزشک، رژیم مایعات آغاز شود.
- در صورت تهوع و استفراغ، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید.

۳. فعالیت و مراقبت در بستر

- انگشتان و مچ پا را حرکت دهید تا از لخته شدن خون پیشگیری شود.
- به پشت بخوابید و برای جلوگیری از در رفتگی مفصل، زانوها را از هم جدا کنید و بالش بین پاها قرار دهید.
- از پهلوی به پهلوی شدن تا اجازه پزشک خودداری کنید.
- در صورت وجود لوله هموواگ، آن را نکشید و از دستکاری آن خودداری کنید.
- درد، خونریزی یا سردی انگشتان را به پرستار اطلاع دهید.
- داروها طبق تجویز پزشک توسط پرستار اجرا می‌شوند.
- پس از عمل، بلند کردن مستقیم پا از تخت مجاز نیست.
- استفاده از عصا یا واکر هنگام شروع حرکت توصیه می‌شود.

۴. آموزش حین ترخیص

پیشگیری از ترومبوز وریدهای عمقی

- مصرف مایعات کافی
- انجام ورزش‌های محدوده حرکتی پا و مچ پا طبق دستور پزشک
- استفاده از جوراب الاستیک طبق دستور پزشک
- خروج از تخت از روز اول بعد از عمل
- مصرف داروهای ضد انعقادی طبق تجویز پزشک

رژیم غذایی

- استفاده از رژیم پرپروتئین و پرکالری برای تسریع بهبود بافت‌ها
- مصرف میوه‌ها و سبزیجات حاوی فیبر و مایعات فراوان برای پیشگیری از یبوست
- مصرف ویتامین C (سبزیجات و مرکبات) برای بهبود سریع‌تر زخم
- اجتناب از مواد کافئین‌دار، مشروبات الکلی و گوشت قرمز

فعالیت و ایمنی در منزل

- از انجام ورزش‌های شدید و خم کردن شدید مفصل اجتناب کنید
- استفاده از واکر یا عصا زیر بغل با اجازه پزشک
- تغییرات محیط منزل برای جلوگیری از زمین خوردن:
 - دستگیره در حمام و پله‌ها
 - صندلی محکم با ارتفاع مناسب و دو دسته
 - جمع‌آوری فرش‌های لغزنده و سیم‌های برق
- نشستن روی صندلی یا توالت پایه‌دار به گونه‌ای که زانوها پایین‌تر از سطح لگن باشند
- از خم شدن به جلو یا قرار دادن پا روی هم خودداری کنید

مراقبت از محل زخم

- استفاده از روش استریل برای پانسمان
- مصرف منظم آنتی‌بیوتیک‌ها طبق دستور پزشک
- عدم انجام مسافرت طولانی تا کشیدن بخیه‌ها (حداقل ۱۴ روز)

۵. علائم هشداردهنده □⚠

در صورت مشاهده موارد زیر، فوراً به پزشک مراجعه کنید:

- درد شدید در اندام که با مسکن تسکین نمی‌یابد
- گزگز یا مورمور انتهای اندام
- سردی، کبودی یا رنگ‌پریدگی انگشتان
- درد و قرمزی یا ترشح چرکی از محل زخم
- تب، لرز و بی‌اشتهایی
- کوتاهی اندام، چرخش داخلی یا خارجی، درد شدید لگن یا عدم توانایی حرکت