

آموزشهای بدو بستری :

1-دستبند شناسایی که به دست شما بسته شده است تا زمان ترخیص نگهداری کنید.

2-به علت خطر سقوط از تخت همیشه نرده کنار تخت بالا باشد .

3- در صورت اجازه پزشک برای خروج از تخت ابتدا نشسته و سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان نمایید و در صورت نداشتن سرگیجه با کمک همراه خود و یا کمک بهیار از تخت خارج شوید.

4- همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار ،به پرستار اطلاع دهد.

5-نام پزشک خود را بدانید ونام پرستار خود را در هر شیفت بپرسید.

6-درمورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سوال کنید.

7-در موقع ترخیص از زمان و مکان مراجعه به پزشک آگاه باشید.

آموزشهای حین بستری :

مراقبت های قبل از بیهوشی :

شب قبل از عمل موضع عمل را با ماشین موزر بتراشید و استحمام کنید

لنز ، عینک و دندان مصنوعی خود را در قاب مخصوص بگذارید. زیرا همراه بودن آن در حین بیهوشی خطرناک است.

تا 24 ساعت قبل از عمل سیگار و مواد مخدر و مشروبات الکلی مصرف نکنید. زیرا بر میزان تزریق داروهای بیهوشی و مراقبت های حین و بعد از آن اثر مستقیم دارد .

شب قبل از عمل شام سبک بخورید و تا 8ساعت قبل از عمل ناشتا باشید. لباسهای زیر و جوراب های خود را قبل از رفتن به اتاق عمل در بیاورید

مراقبت های بعد از بیهوشی نخاعی :

تا مدتی پس از عمل پاهایتان حس نخواهد داشت لذا تازمانی که حس پاهایتان بر نگشته است بالش زیر سرتان باشد

پس از برگشت حس پاها (تا حدود دوساعت پس از عمل) بالش را از زیر سر خود برداشته و تا 24 ساعت سر خود را بالاتر از سطح بدن نیاورید.

از زمانی که اجازه نوشیدن مایعات پیدا کردید ، مایعات زیاد بنوشید (آب ، آب مבוه ، چای کمرنگ ، قهوه و....) تا از سردرد پیشگیری شود.

آموزشهای لازم بعد از عمل جراحی:

1-چرخیدن در تخت ،سرفه کردن،تنفس عمیق وخارج شدن از بستر و حرکت مهم است .

2- در صورت نیاز مسکن و ضداستفراغ تزریق خواهد شد.

3- باحذف سیگار می توانید از سرفه بعد از عمل جلوگیری کنید.

4- انجام تنفس عمیق و باز دم با لبهای غنچه به باز شدن ریه ها کمک میکند.

5-به دلیل بیهوشی طولانی که اعمال شده و مسکن هایی که استفاده شده اند، حالت خواب آلودگی خواهید بود.

6- در عرض 6-8ساعت پس از عمل جراحی مقداری آب برای نوشیدن داده میشوددر صورت تحمل به تدریج مایعات بیشتری بنوشید و سپس یک رژیم غذایی سبک بخورید در صورتی می توانید غذا و مایعات بخورید که پزشک اجازه بدهد

به تدریج، شما ظرف چند روز به حالت عادی باز خواهید گشت. نوشیدنی هایی با پروتئین و کالری بالا استفاده بکنید.مایعات کافی مصرف بکنید . از غذاها و مایعاتی که ادرار قلیایی ایجادمی کننداز جمله میوه ها و سبزیجات و شیر استفاده شود. و از مصرف الکل و دخانیات و چای و ادویجات که سبب تحریک مثانه میشود اجتناب کنید. مصرف مایعات به میزان 10-12 لیوان در روز استفاده شود. آب آلو به کاهش موکوس ها کمک می کند. مایعات در عصر زیاد مصرف نکند چون مانع خواب راحت خواهد شد. مصرف ماهی و تخم مرغ و ادویه باعث بوی شدید ادرار میشود.

7-هنگامی که کمی حالت بیهوشی از بین رفت در اسرع وقت شروع به حرکت دادن اندام های خود دهد و در بستر بچرخد حتی زمانی که در رختخواب هستید، انجام تنفس های عمیق و تمرینات پا شروع کنید . این حرکات به جلوگیری از ایجاد عفونت قفسه سینه یا لخته شدن خون در پاها کمک می کنندواز دراز کشیدن طولانی مدت اجتناب بکنید.

8- استفاده از جوراب الاستیک بلندران در زمانی که بیمار محدودیت به استراحت در تخت دارد و نقاط تحت فشار را ماساژدهید و کنترل و جوراب هر 4-6 ساعت از پا ها خارج کنید. .

9-مراقب محل پوست کیسه استومی باشید مدفوع آبیکی به علت نصب حالبهای کلیه ها به رکتوم می باشد.

10- بیماران می توانند رژیم غذایی معمول داشته باشند. البته چون عملکرد روده پس از جراحی برداشتن مثانه آهسته می شود، توصیه می شود تا زمان اولین ویزیت پس از جراحی وعده های غذایی کوچکتر اما بیشتری میل کند و مایعات فراوان بنوشد.

11-رعایت بهداشت ناحیه پرینه حداقل روزی دو بار و ناحیه رکتوم بعد از هر اجابت انجام شود.

12-تمیز نگه داشتن دهانه ی خروج ادرار :اگر روی شکم دهانه ای برای خروج ادرار ایجاد شده باشد، باید این دهانه را تمیز و ضد عفونی شده نگه داشت و فقط از سوندهای استریل برای تخلیه آن استفاده کنید.

مراقبتهای بعد از ترخیص:

1-انجام دادن نرمش‌های کف لگن: ورزش های کف لگن عضله‌های کف لگن را تقویت می‌کند. از نشت کردن ادرار جلوگیری می‌کند حفظ فعالیت حتی در دوران بهبود پس از جراحی نیز بسیار مهم است. از بیمار خواسته می‌شود تا هر روز راه برود، راه رفتن روند التیام را تسریع می‌بخشد، افسردگی پس از عمل را کاهش می‌دهد و توان عضلانی را افزایش می‌دهد. التیام یافتن کامل ناحیه جراحی معمولاً 6 هفته طول می‌کشد. انجام دادن ورزش‌های سنگین، بالا رفتن از پله‌های زیاد و بلند کردن اشیاء سنگین در دوران نقاهت ممنوع است. بیمار سه تا چهار هفته پس از جراحی در صورتی که حال مساعدی داشته باشد و مسکن مصرف نکند میتواند رانندگی بکند.

2-اگر یک مثانه جدید ایجاد شده است، بیمار گاهی اوقات ممکن است قادر به ادرار کردن یا خالی کردن مثانه به طور کامل نباشد. مردان ممکن است قادر به انجام نعوظ، پس از انجام سیستکتومی نباشند. گاهی اوقات، یک سیستکتومی عصبی می‌تواند انجام شود هنگامی که این عمل با موفقیت انجام شود، مردان ممکن است قادر به انجام یک نعوظ طبیعی باشند. گاهی از دست دادن حس هنگام نزدیکی را دارند. احتمال آسیب به اعصاب لگن و از دست دادن حس جنسی و ارگاسم در هر دوی مردان و زنان وجود دارد. اغلب این مشکلات را می‌توان درمان کرد. نشستن حداقل 5 دقیقه در توالی و ادرار کردن به طور طبیعی قبل از دفع طبیعی ادرار اتخاذ شود (روزی 2 بار یا بیشتر)

3- در صورت داشتن تب و لرز، خون روشن در ادرار به صورت مداوم پس از چند روز، نشت و تراوش ادرار از محل کاتتر، عفونت زخم، قرمزی، تندرنس، گرمی در لمس، ترشح چرک، آغاز یا افزایش ترشح و خونریزی از واژن، درد گرفتن یا ورم کردن پاها، درد ناگهانی قفسه سینه، یا تنگی نفس، حالت تهوع شدید یا استفراغ، مسدود شدن سوند تکرر، فوریت و سوزش ادراری، درد لگنی یا پشت به اورژانس یا پزشک معالج مراجعه بکند.

4- در مورد حمام کردن از پزشک معالج سوال شود.
5 - تماس با واحد پاتولوژی 15-20 روز بعد از عمل جهت دریافت جواب نمونه ارسالی از تومور مثانه با شماره تلفن 35498456

6-به طور مرتب پانسمان زخم را تعویض کنید.
7-تنفس عمیق انجام داده و سرفه کنید.
8-استراحت در بستر داشته باشید. از استرس و اضطراب دوری کنید.

9-داروهای تجویزی پزشک را به طور مرتب مصرف نمایید.
10 -پس از شروع تغذیه هیچ ممنوعیت غذایی ندارید مگر در موارد داشتن بیماری های زمینه ای (دیابت، فشارخون،)
11-مواد غذایی را در حجم کم و دفعات زیاد مصرف کنید .

12- مایعات فراوان بنوشید.
13 - از شیر و حبوبات تا 15 روز خیلی کم استفاده بکند.

14- به طور متناوب فعالیت و استراحت داشته باشید.

15- جهت معاینه مجدد و برداشتن سوند و بخیه های محل عمل حتما یک هفته بعد از عمل به پزشک معالج مراجعه نمایید.

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا تبریز



آموزش به بیماران تومور مثانه

تهیه و تنظیم: عبدی کارشناس پرستاری

منبع: کتاب آموزش به بیمار

تالیف ماری ام. کانابیو ترجمه دکتر نصیریانی

تایید کننده علمی: اساتید بخش ارولوژی

تاریخ تدوین آبان 1398

تاریخ بازنگری: مرداد 1403

جهت دریافت آموزشهای لازم و برنامه ویزیت پزشکان درمانگاه بیمارستان سینا، به کانال تلگرام آموزش سلامت بیمارستان سینا ملحق شوید

@amuzesh_salamat

واحد آموزش سلامت