



آموزشهای حین بستری:

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

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

۳- حتماً قبل از خروج از تخت ۱۰ دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد و سپس اقدام به خروج از تخت نمایید.

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

۵- نام پزشک خود را بدانید و نام پرستار خود را در هر شیفت بپرسید.

۶- در مورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سوال کنید.

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

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

تا ۲۴ 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 ۸ ساعت قبل از عمل ناشتا باشید در صورت ناشتا نبودن ممکن است به علت استفراغ و خطر آن عمل شما کنسل شود.

لباسهای زیر و جوراب های خود را قبل از رفتن به اتاق عمل در بیاورید و لباس اتاق عمل را به کمک همراه خود بپوشید.

مراقبت های بعد از بی حسی نخاعی :

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

پس از برگشت حس پاها (تا حدود دو ساعت

پس از عمل) بالش را از زیر سر خود برداشته و تا بیست و چهار ساعت سر خود

را بالاتر از سطح بدن نیاورید.

مراقبت های قبل از بیهوشی:

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

از زمانی که اجازه نوشیدن مایعات پیدا کردید، مایعات زیاد بنوشید (آب، آب مجوه، چای کرنگ، قهوه و.....) تا از سردرد پیشگیری شود. حتی در روز اول بعد از اسپاینال می‌توانید برای پیشگیری از سردرد یکی دو لیوان قهوه نیز بنوشید.

آموزشهای لازم در تورش بیضه:

۱- چرخیدن در تخت، سرفه کردن، تنفس عمیق و خارج شدن از بسترو حرکت مهم است.

۲- در صورت نیاز مسکن و ضد استفراغ تزریق خواهد شد.

۳- روش حمایتی بی حرکت و ثابت کردن برش جراحی: حین سرفه و عطسه و سکسکه کردن محل را توسط دست یابالش محکم نگه دارید. با حذف سیگار می‌توانید از سرفه بعد از عمل جلوگیری کنید.

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

۵- برای کنترل درد، ضد درد تزریق می‌شود. می‌توانید از روشهای کنترل دردها شامل موسیقی درمانی و خیال پردازی هدایت شده است به جای استفاده از

مسکنهای مخدر استفاده کنید چون باعث بیوست میشوند.

۶- از کیسه یخ برای تسکین درد و تورم استفاده شود. یخ را در پلاستیک گذاشته و آن را در طرف آسیب دیده بگذارید و با یک پارچه یخ را از پوست جدا کنید. هر بار ۱۰-۵ دقیقه یخ را روی موضع قرار دهید. در صورت لزوم این کار را تکرار کنید.

۷- تا چند هفته بعد از جراحی نباید فعالیت های طاقت فرسا و سنگین انجام دهید و در مورد شروع فعالیت از پزشک معالج سوال کنید.

۸- پانسمان محل عمل یک روز در میان و در صورت ترشح روزانه تا سه روز انجام شود.

۹- حمام سه روز بعد از عمل در صورت صلاح دید پزشک معالج انجام شود.

۱۰- برای تسکین درد تورم بیضه از محافظ بیضه استفاده میشود. بیضه باید حوله لوله شده بالا قرار داده شود.

۱۱- معمولاً ۴۸-۲۴ ساعت درد خواهید داشت.

۱۲- از نشستن به مدت طولانی خودداری کنید چون باعث افزایش تورم بیضه میشود. بعد از پانسمان از محافظ بیضه استفاده شود.

۱۳- مقدار، زمان و روش مصرف داروها را طبق تجویز پزشک مصرف کنید عوارض جانبی آنتی بیوتیک بی اشتباهی و اسهال است.

۱۴- دوره های مکرر استراحت برای خود برنامه ریزی کنید و در صورت تحمل، فعالیتهای خود را به آهستگی افزایش دهید. می‌توانید فعالیت طبیعی خود را ظرف یک هفته از سر بگیرید.

۱۵- از بالا رفتن از پله ها و نشستن طولانی مدت (بیش از دو ساعت) خودداری نمایید.

۱۶- تا وقتی پزشک اجازه نداده است از بلند کردن اجسام سنگین تر از ۵ کیلوگرم، کار یاورزشهای تماسی و پر تقلال خودداری نمایید.

۱۷- در صورت عدم تجویز رژیم غذایی خاص، رژیم غذایی معمولی می باشد.

۱۸- یک هفته بعد از عمل برای ویزیت و برداشتن بخیه ها حتما به پزشک معالج خود مراجعه فرمایید.