

## حین بستری

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ با نظر پزشک و همچنین در صورت نداشتن حالت تهوع، رژیم مایعات شروع کنید.
- ✓ در صورتی که حالت تهوع و استفراغ دارید از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید.

### ❖ فعالیت

- ✓ به منظور پیشگیری از لخته شدن خون در سیاهرگ های اندام تحتانی و یا پاها، ساق پا را به طور مکرر خم و راست کنید.
- ✓ جهت خارج شدن از تخت در صورت اجازه پزشک ابتدا بنشینید، سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان کنید. در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و ... از تخت خارج شوید. دقت کنید حتماً پرستار بخش را در زمان خارج شدن از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.

### ❖ مراقبت های قبل از گذاشتن لوله

- ✓ آرامش و خونسردی خود را حفظ نمایید.
- ✓ در صورتی که نگران هستید با پرستار یا پزشک خود مطرح نمایید. پرستار با توضیح روش به آرامش شما کمک خواهد کرد.
- ✓ از شما و همراهانتان رضایت نامه انجام عمل گرفته می شود.
- ✓ به پشت بخوابید و به سمت پهلوئی مخالف منحرف شوید و دست سمت مبتلا را بالای سر خود قرار دهید.

- ✓ علائم حیاتی شامل فشار خون و تنفس و ضربان قلب به طور مرتب چک و بررسی می شود.
- ✓ در طول انجام عمل از حرکت های ناگهانی و سرفه و تحرک پرهیزید.
- ✓ ممکن است به شما داروهای آرامبخش داده شود تا آرام و خواب آلود شوید.
- ✓ قبل و بعد از انجام عمل، گرافی قفسه سینه گرفته می شود تا محل چست تیوب و نتیجه کار ارزیابی شود.
- ✓ به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می شود.

### ❖ مراقبت های بعد از تعبیه لوله قفسه سینه

- ✓ از خوابیدن بروی لوله و جمع شدن لوله و کشیدن آن خودداری نمایید.
- ✓ مرتب سرفه کرده و تنفس عمیق انجام دهید.
- ✓ محفظه جمع شدن مایعات حتماً باید در سطح پایین تر از محل گذاشتن لوله باشد.
- ✓ در هنگام خارج شدن از تخت و یا انتقال و جابجایی برای احتیاط کلمپ یا گیره بستن لوله را ببندید و جهت خارج شدن از تخت، محفظه در قسمت پایینی قفسه سینه نگهداشته شود
- ✓ در صورت جدا شدن لوله از محفظه جمع شدن مایع حتماً باید گیره لوله قفسه سینه بسته شود.
- ✓ در صورت وجود لخته در طول لوله تخلیه، به پرستار

اطلاع دهید.

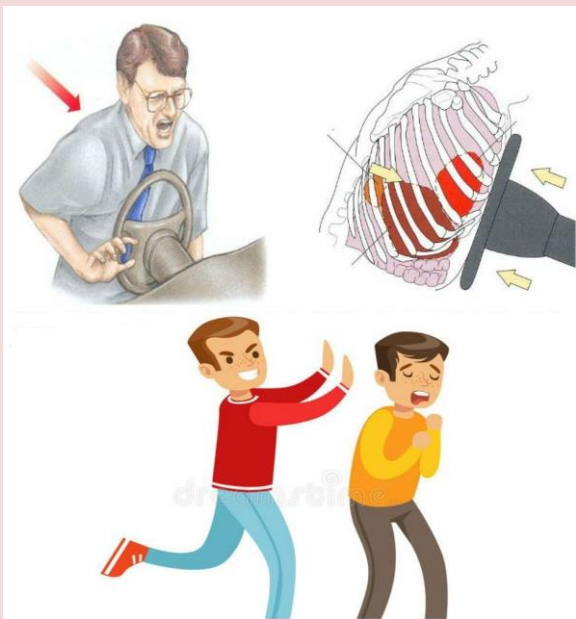
- ✓ کمر خود را صاف نگه دارید و بازو وشانه خود را حرکت دهید تا گرفتگی ایجاد نشود.
- ✓ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد.

## پس از ترخیص

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ شروع با مایعات سبک
- ✓ غذا خوردن به مقادیر کم و دفعات زیاد باید صورت گیرد.
- ✓ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید.
- ✓ در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی های کافئین دار، آن را از رژیم غذایی خود حذف نمایید.
- ✓ جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر مانند سبزی جات و میوه و مایعات مصرف کنید.

## ضربه به قفسه سینه



### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ جهت بررسی ریه ها و محل لوله قفسه سینه در زمان تعیین شده توسط پزشک به وی مراجعه نمایید.
- ✓ در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه نمایید:

- تب یا افزایش درجه حرارت بدن بیشتر از ۳۷/۸
- تنگی و سختی نفس
- قرمزی و وجود ترشح چرکی از اطراف محل خروج لوله
- سایر موارد نگران کننده
- درد ناگهانی قفسه سینه

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. betterhealth

\* شماره تلفن بیمارستان و شماره داخلی  
بخش مربوطه جهت رفع ابهامات آموزشی  
در اختیار شما قرار می گیرد ،  
شماره بیمارستان: ۵-۵۵۲۲۲۰۳۱-۰۱۱  
شماره داخلی بخش: ( )

### ❖ فعالیت

- ✓ تا دو هفته اول بیماری استراحت نمایید و از انجام ورزش خودداری کنید.
- ✓ با نظر پزشک، می توانید ورزش سبک انجام دهید.
- ✓ به طور مکرر در بین فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری استراحت کنید.
- ✓ از انجام ورزش های سنگین اجتناب نمایید.

### ❖ مراقبت های بعد از خروج لوله

- ✓ پزشک با قرار دادن چند عدد گاز وازلین و گاز در محل کشیده شدن چست تیوب با چسب، پانسمان را ثابت می کنند.
- ✓ پانسمان قفسه سینه را بررسی کرده و خروج هر نوع مایع چرکی و خیس شدن پانسمان را به پرستار یا پزشک گزارش دهید.
- ✓ پانسمان محل چست تیوب را تا معاینه مجدد توسط پزشک باز نکنید.
- ✓ کمر خود را صاف نگه دارید و بازو و شانه خود را حرکت دهید تا گرفتگی ایجاد نشود.
- ✓ مرتب سرفه و تنفس عمیق انجام دهید.
- ✓ در مورد زمان و نحوه ی استحمام از پزشک خود سوال کنید.