

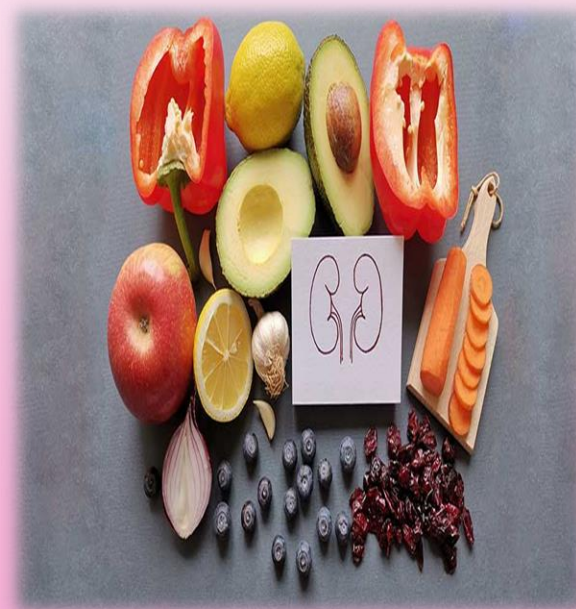


❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ شب قبل از عمل، شام سبک مثل سوپ یا سالاد بخورید.
- ✓ بعد از نیمه شب و صبح قبل از عمل، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید. حتی چای، قهوه و آب هم ننوشید.
- ✓ موهای موضع عمل، قبل از عمل باید تراشیده شود.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را از خود دور کنید.
- ✓ کلیه لباسهای خود (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ 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.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل میتواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های تنفسی و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق میشود.
- ✓ عمل شما تحت بیهوشی عمومی انجام میشود.

❖ شروع رژیم غذایی و تغذیه بعد از عمل

- ✓ بعد از عمل جراحی و پس از هوشیار شدن و با نظر پزشک و همچنین در صورت نداشتن حالت تهوع، رژیم مایعات شروع کنید.
- ✓ از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه ها، سبزی ها، غلات کامل و غذاهای کم چربی پیروی کنید.
- ✓ مصرف روزانه نمک را کاهش دهید. به میزان نمک (سدیم) موجود در مواد غذایی بسته بندی شده توجه ویژه ای داشته باشید.
- ✓ از غذاهای سرشار از پروتئین اجتناب کنید چرا که باعث تحمیل بار اضافی به کلیه ها میشود.
- ✓ در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی های کافئین دار، آن را از رژیم غذایی خود حذف نمایید.



❑ مراقبت های بعد از عمل

- ✓ ممکن است به مدت ۴ تا ۷ روز در بیمارستان بستری باشید. یک کاتتر (لوله) را به مدت چند روز داخل مثانه شما میگذارند تا ادرار تخلیه گردد و فشار کم شود. این لوله قبل از ترخیص شما، خارج میگردد.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ در صورت خونریزی از محل عمل جراحی و خیس شدن پانسمان به پرستاران بخش اطلاع دهید.
- ✓ 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.



مراقبت های پس از نفرکتومی (برداشتن کلیه و یا قسمتی از آن)



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

کد پمفلت: ۱.Pa.P-E۰۲.AH

سایت مرکز: www.amiralmomeninhospital.com

تدوین: تابستان ۱۴۰۴

❖ خودمراقبتی پس از ترخیص

- ✓ سیگار کشیدن یا استفاده از سایر دخانیات یکی از عوامل مهم در بیماری های کلیوی مزمن می باشد. بنابراین بهتر است سیگار را ترک کنید.
- ✓ زمانی را برای استراحت خود در نظر بگیرید و سعی کنید از افراد دیگری برای انجام وظایف روزانه خود کمک بگیرید.
- ✓ از پزشک خود درباره داروهای مورد نیاز برای تسکین دردتان و چگونگی مراقبت از خود در طی دوران بهبودی، سوال کنید. حذف یک کلیه ممکن است عملکرد کلیوی شما را کاهش دهد و سبب میشود هنگام مصرف دارو با مشکلاتی روبرو شوید.
- ✓ از پزشکتان بخواهید که لیستی از داروهایی که نباید در این دوران مصرف کنید، را به شما بدهد. مانند: استامینوفن و داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (مانند ایبوپروفن)
- ✓ هر چند ماه یک بار با توجه به نظر پزشک معالج برای بررسی عوامل مربوط به کارکرد کلیه که در زیر آمده اقدام کند:
 - فشار خون
 - سطح پروتئین ادرار

❖ تصفیه مواد زائد: میزان تصفیه گلوبولین، میزان کفایت کلیه ها برای تصفیه مواد زائد را اندازه گیری میکند. این آزمایش معمولاً با نمونه خون انجام میشود.

❖ علائم خطر (در صورت بروز علائم زیر به پزشک خود مراجعه نمایید):

- ✓ تب بیشتر از ۳۷/۸ درجه سانتی گراد
- ✓ حالت تهوع و استفراغ و درد زیاد
- ✓ ترشحات زخم یا خونریزی
- ✓ تنگی نفس

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

طراحی و تنظیم: مسئول آموزش سلامت

شروع فعالیت بعد از عمل

در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج و راه بروید.

پس از هوشیار شدن ابتدا بنشینید، سپس پاها 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.

در طول دو هفته اول بعد از عمل، به انجام فعالیت سبک مانند پیاده روی بپردازید.

هفته اول بعد از عمل ۶ از فعالیت های سنگین مانند وزنه برداری در اجتناب کنید. پس از آن، طبق دستور پزشک خود، آرام آرام کارهای سنگین تر را شروع کنید.

به طور مرتب ورزش کنید.

از آسیب به کلیه ها اجتناب کنید. از ورزش های پر برخورد بپرهیزید و هنگام شرکت در ورزش هایی که احتمال برخورد یا افتادن در آنها وجود دارد از ابزار های محافظت کننده

