

کد: INS-PE-014	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز	
صفحه: ۱ از ۳	مرکز آموزشی درمانی سوانح و سوختگی امیرالمومنین (ع)	
شماره ویرایش: R/01	عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی ماموپلاستی	
تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۳/۱۰/۰۹	محور: مراقبت و درمان	
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۱۰/۰۹	زیرمحور: مراقبت های عمومی و بالینی	

هدف: ارتقاء و بهبود وضعیت بالینی و روانی بیماران از طریق آموزش به بیماران و خانواده های آنان در خصوص رفتارهای بهداشتی و خود مراقبتی در زمان بستری و پس از ترخیص

دامنه: بخش جراحی پلاستیک

تعاریف:

خود مراقبتی: مجموعه ای از اعمالی است که فرد به صورت اکتسابی ، آگاهانه وهدف دار برای خود ،فرزندان وخانواده اش انجام می دهد تااز لحاظ جسمی ،روانی، اجتماعی سالم بمانندوهمچنین درصورت ابتلاء به بیماری وبستری در بیمارستان بر اساس آموزش های دریافتی در حین بستری وپس از ترخیص از سلامت خود وخانواده اش حفاظت نماید.

مسئولیت ها واختیارات: پرسنل درمانی ومسئول آموزش به بیمار

شیوه انجام کار :

✓ آموزش خود مراقبتی حین بستری:

۱- پزشک:

- داروهای انعقاد خون بیمار را از یک هفته قبل قطع کند.
- توضیح دهد که اگر دیابت دارد از ۲۴ساعت قبل داروی قند رامصرف نکند.
- توضیح دهد که اگر فشار خون یا کم کاری یا پرکاری تیروئید دارد داروها را روز عمل مصرف نماید
- توضیح دهد که از ۸ساعت قبل از عمل چیزی نخورد.
- در خصوص تهیه سوتین طبی جهت استفاده بعد از عمل توضیح دهد.
- عوارض عمل ماموپلاستی ازجمله (غیر قرینگی سینه ها ، کبودی وادم، خونریزی ، احتمال عفونت ، احتمال رد شدن لخته (آمبولی) به بیمار توضیح داده شود.

۲. پرستار:

- دادن پوزیشن مناسب به بیمار
- اجتناب از کشیده شدن اتصالات بیمار
- اگر هموگ به بیمار وصل باشد شارژ کردن هموگ ها هر ۳ ساعت

کد: INS-PE-014	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز	
صفحه: ۲ از ۳	مرکز آموزشی درمانی سوانح و سوختگی امیرالمومنین (ع)	
شماره ویرایش: R/01	عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی ماموپلاستی	
تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۳/۱۰/۰۹	محور: مراقبت و درمان	
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۱۰/۰۹	زیرمحور: مراقبت های عمومی و بالینی	

- ث. تشویق بیمار به داشتن تحرک در تخت
- ج. تزریق آنتی بیوتیک و در صورت درد به بیمار طبق دستور پزشک مسکن داده شود
- ح. در خصوص شروع تغذیه پس از جراحی (شروع با آب و مایعات و در صورت نداشتن تهوع و استفراغ غذاهای نرم و معمولی استفاده نماید)
- خ. آموزش زنگ احضار پرستار در صورت نیاز داده شود
- ✓ آموزش خود مراقبتی حین ترخیص:

پزشک:

- زمان و مکان مراجعه بعدی جهت ویزیت به بیمار ارائه دهد
- پرهیز از انجام فعالیتهای سنگین مانند ورزش تا چند هفته
- در صورت خونریزی، وجود ترشحات چرکی و بدبو و تب مراجعه به اورژانس یا پزشک مربوطه
- مصرف آنتی بیوتیک به موقع جهت جلوگیری از عفونت و در صورت درد از مسکن استفاده نماید.
- تا چند هفته بعد از جراحی سوتین مخصوص بپوشد.
- روی ناحیه عمل فشار وارد نشود و روزانه پانسمان استریل انجام شود.

۲. پرستار:

- معمولاً می توانید ۴۸ ساعت بعد از عمل که زخم ها غیر قابل نفوذ به آب شده اند حمام بروید
- اگر لوله های تخلیه خون و مایع (درن) دارید توصیه می شود ۴۸ ساعت بعد از برداشتن تمام آنها استحمام نمایید
- در هنگام حمام رفتن حتما باید کسی در کنار تان باشد تا از پایدار بودن وضعیت تان اطمینان داشته باشد
- در زمان حمام از برخورد با فشار آب مستقیم به زخم تان پرهیز کنید.
- از قرار گرفتن در وان یا رفتن به استخر در ۴ الی ۶ هفته پس از عمل پرهیز نمایید.
- اگر چسب استریل روی زخم تان قرار داده شده است به آنهادست نزنید تا خودشان جدا شوند.
- زخم را هر روز از لحاظ بروز علائم عفونت بررسی کرده تمیز نگه دارید. در صورت هر گونه مشکل • عفونت، خونریزی به پزشک مراجعه نمایید
- سینه بندی طبینان را هر ۲۴ ساعت شبانه روز حداقل ۶ هفته بعد از حمام ببندید.
- جراحان ممکن است بعد از دو هفته اجازه تبدیل سینه بند طبی به سینه بند ورزشی را بدهد که لازم است سینه بند از جلو بسته شود و کاپ های شکل دار داشته باشند نه صاف.
- از سینه بندهای حاوی سیم با فتر برای ۴ الی ۶ هفته پرهیزید.
- برای راحتی زخم هارا در زیر سینه بند با گاز بیوشانید
- اگر پوست سینه شما خشک باشد می توانید از مرطوب کننده استفاده کنید ولی باید محل برش ها و زخم هارا خشک نگه دارید.
- روی ناحیه عمل فشار وارد نشود و روزانه پانسمان استریل انجام شود
- مصرف آنتی بیوتیک به موقع جهت جلوگیری از عفونت و در صورت درد

کد: INS-PE-014	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز	
صفحه: ۳ از ۳	مرکز آموزشی درمانی سوانح و سوختگی امیرالمومنین (ع)	
شماره ویرایش: R/01	عنوان دستورالعمل: آموزش خود مراقبتی ماموپلاستی محور: مراقبت و درمان زیرمحور: مراقبت های عمومی و بالینی	
تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۳/۱۰/۰۹		
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۱۰/۰۹		

ض. ز مسکن استفاده نماید

ط. پرهیز از انجام فعالیتهای سنگین مانند ورزش تاچند هفته

امکانات و تسهیلات مورد نیاز: پمفلت های آموزشی – فرم تکمیل شده ترخیص ایمن- شماره تلفن همراه سوپروایزر آموزش سلامت جهت

پاسخگویی به سوالات

منابع و مراجع: تجربیات بیمارستان

نام و نام خانوادگی	سمت	
محسن بیات	سوپروایزر آموزش سلامت	تهیه کنندگان
دکتر علی اکبر محمدی	فوق تخصص جراحی پلاستیک و ترمیمی	
طیبه طباطبایی	سرپرستار بخش جراحی پلاستیک	
علیرضا فرمانی	سوپروایزر آموزشی	تایید کننده
دکتر سید محمد مهدی اصلانی	رییس بیمارستان	تصویب و ابلاغ کننده