

آموزش بعد از ترخیص نفرکتومی

❖ 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 ریه‌ها گردد، لذا ورزش‌های 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.
- ✓ اگر در هفته قبل از عمل جراحی نیاز به مسکن خفیف داشتید، به جای استفاده از آسپرین، ایبوپروفن و یا ناپروکسن از استامینوفن استفاده کنید. از داروهای حاوی آسپرین مثل داروهای سرماخوردگی بدون نسخه اجتناب کنید. این کار از خونریزی اضافی شما در طول عمل جلوگیری می‌کند.
- ✓ اگر به دلیل یک مشکل پزشکی روزانه آسپرین مصرف می‌کنید، از پزشک خود درباره لزوم قطع مصرف آن قبل از عمل جراحی سوال کنید.
- ✓ برای مراقبت و بهبودی خود بعد از عمل برنامه ریزی کنید. فردی را بیابید که بعد از عمل جراحی از شما مراقبت کند.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ بعد از عمل جراحی و پس از هوشیار شدن و با نظر پزشک و همچنین در صورت نداشتن حالت تهوع، رژیم مایعات شروع کنید.

❖ فعالیت

- ✓ 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 پاهای خود را از لبه تخت آویزان کنید. در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و ... از تخت خارج شوید. دقت کنید حتما پرستار بخش را در زمان خارج شدن از تخت مطلع فرمایید تا در کنار شما باشد.

❖ مراقبت

- ✓ ممکن است به مدت 4 تا 7 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 سرم‌ها و رابط‌های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد..

❖ رژیم غذایی و تغذیه در منزل

- ✓ از یک رژیم غذایی سالم شامل میوه‌ها، سبزی‌ها، 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 کلیه‌ها می‌شود.
- ✓ در صورت مصرف الکل یا نوشیدنی‌های کافئین دار، آن را از رژیم غذایی خود حذف نمایید.

❖ فعالیت در منزل

- ✓ در طول دو هفته اول بعد از عمل، به انجام فعالیت سبک مانند پیاده روی بپردازید.
- ✓ از فعالیت‌های سنگین مانند وزنه برداری در 6 هفته اول بعد از عمل 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 کلیه‌ها اجتناب کنید. از ورزش‌های پر برخورد بپرهیزید و هنگام شرکت در ورزش‌هایی که احتمال برخورد یا افتادن در آنها وجود دارد از ابزارهای محافظت کننده استفاده کنید.

❖ مراقبت در منزل

- ✓ از دستورات پزشک خود پیرامون عدم مصرف سیگار قبل و بعد از عمل جراحی پیروی کنید. افراد سیگاری بعد از عمل جراحی با سرعت کمتری التیام می‌یابند و احتمال مشکلات تنفسی در حین عمل جراحی برای این افراد بیشتر از سایرین می‌باشد. به همین دلیل، در صورتی که سیگار می‌کشید، باید حداقل دو هفته قبل از عمل جراحی مصرف سیگار را کنار بگذارید. البته بهتر است 6 تا 8 هفته قبل از عمل دیگر سیگار نکشید.
- ✓ 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. داروهای حاوی استامینوفن و داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (مانند ایبوپروفن) جزء داروهایی می‌باشند که نباید مصرف کنید.
- ✓ 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: پیگیری دقیق فشار خون مهم است چرا که کاهش کارکرد کلیه می‌تواند منجر به افزایش فشار خون شود که آن هم به نوبه خود می‌تواند باعث آسیب به کلیه شود.
 - سطح پروتئین ادرار: سطح بالای پروتئین ادرار (پروتئینوری) ممکن است نشانگر آسیب کلیوی یا کارکرد ضعیف کلیه باشد.
 - تصفیه مواد زائد: میزان تصفیه گلوبولین، میزان کفایت کلیه‌ها برای تصفیه مواد زائد را اندازه گیری می‌کند. این آزمایش معمولاً با نمونه خون انجام می‌شود. کاهش میزان تصفیه نشانگر کاهش کارکرد کلیه است.

❖ دارو

- ✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک یک دوره کامل آن را در فواصل معین مصرف کنید.
- ✓ مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف نمائید.
- ❖ **زمان مراجعه بعدی:** در صورت بروز علائم زیر مراجعه فوری به پزشک و گرنه طبق دستور پزشک مراجعه کنید.

- ✓ تب بیشتر از 37/8 درجه سانتی گراد
- ✓ حالت تهوع و استفراغ و درد زیاد
- ✓ ترشحات زخم یا خونریزی
- ✓ تنگی نفس
- ✓ مشکل در هنگام ادرار کردن.

واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر - سوارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: kashani@skums.ac.ir