

سرفه:

سرفه ترشحات راههای هوایی را بیرون می راند. شما می توانید با این روش ریه ها و گلویتان را به راحتی تمیز کنید.



• قبل از انجام سرفه، برای ثابت نگهداشتن محل جراحی و پیشگیری از درد میتوانید با بالش کوچک یا حوله ی تا شده، محکم برش جراحی خود را نگه دارید.

• قبل از اینکه به طور عمیق از ریه ها سرفه کنید، سه تنفس عمیق انجام دهید.

• سپس از طریق دهان، بازدم خود را بیرون برانید. و سرفه کنید.

• با حمایت محل جراحی با چفت کردن دستها یتان می توانید روش سرفه کردن بالا را انجام دهید.



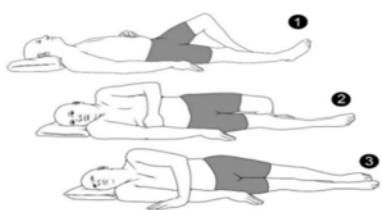
شکل روبرو، آموزش پرستار درباره ی نحوه ی چفت کردن دستها و انجام سرفه را نشان می دهد.

چرخیدن از یک پهلو به پهلو دیگر:

چرخش در تخت از ایجاد لخته در پاها، تشکیل زخم فشاری و



عوارض قلبی، مغزی و ریوی پیشگیری می کند.



۱. لازم است قبل از عمل چرخیدن از یک پهلو به پهلو دیگر را با استفاده از نرده های کنار تخت که به حرکات شما کمک می کند، تمرین کنید.

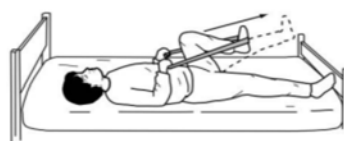
۲. بعد از عمل اینکار را هر ۱ الی ۲ ساعت انجام دهید.

ورزش پاها:

ورزش پاها بعد از عمل، به پیشگیری از مشکلات جریان خون مانند ایجاد لخته در پاها کمک می کند و موجب سهولت در بازگشت خون سیاهرگ ها به قلب می شود. به طور منظم حرکات را از مچ پا، زانو، ران شروع کنید و هر مفصل را خم و صاف کنید.



۱. اگر طاقباز قرار دارید کمر را صاف نگه داشته، ساقهای پا را خم و صاف کنید.



(می توانید این کار را با کش پیلاتس انجام دهید).

۲. در وضعیت نیمه نشسته، زانو را خم کنید و پاها را بالا بیاورید. پا را چند ثانیه در همین وضعیت نگه دارید، سپس زانو را راست کنید و پای خود را روی بستر بگذارید.

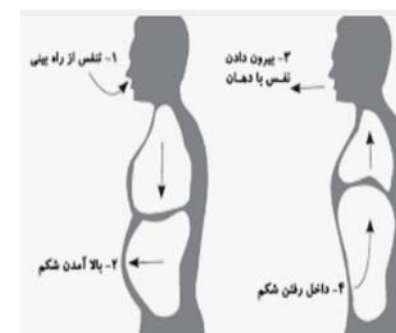


تنفس عمیق:

ممدجوی عزیز برای اینکه به پیشگیری از عوارض عمل جراحی کمک کنید، لازم است تعالیمی در مورد انجام صحیح تنفس عمیق، سرفه، چرخش و حرکت در تخت را بیاموزید و پس از عمل انجام دهید.

تمرینات تنفس عمیق و سرفه به گشاد و باز شدن ریه های روی هم خوابیده کمک می کند و از عفونت ریه ها پیشگیری می نماید.

• آموزش صحیح تنفس عمیق شامل:



دم آهسته از بینی و دهان، بزرگ کردن شکم و تا حد امکان حبس کردن نفس و سپس بازدم آهسته از طریق لبهای غنچه شده می باشد.

• تمرین را در وضعیت نیمه نشسته در حالی که شانه ها و پشت شماروی بالش قرار دارند، انجام دهید. دستتان را بر روی شکم و لبه ی دنده ها بگذارید تا بتوانید احساس کنید قفسه ی سینه تان بالا می آید و ریه های شما باز می شود. سپس موارد بالا را تکرار کنید.



این ورزش را در طول روز اول عمل و روزهای بعد از عمل، هر ساعت تکرار کنید.

ورزش های بعد از عمل جراحی



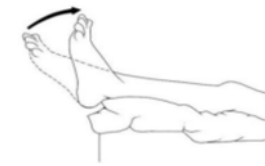
فواید زود راه افتادن بعد از عمل:

- * راه رفتن از رکود خون در اندامها جلوگیری کرده، سرعت گردش خون را افزایش می دهد و تا حد زیادی پیدایش لخته را در داخل رگ کم می کند.
- * زخمهای شکم با سرعت بیشتری التیام پیدا می کند.
- * درد جراحی کمتر می شود.
- * تعداد نبض و درجه حرارت زودتر به حد طبیعی بر می گردد.

- * تبادل هوا در ریه ها زیاد می شود و این حالت به جلوگیری از احتباس ترشحات در ریه ها و برونش ها کمک می کند.
- * طول لوله ی گوارش و عضلات جدار شکم افزایش می یابند و از اتساع شکم و بروز نفخ جلوگیری می نماید.

توصیه های مهم

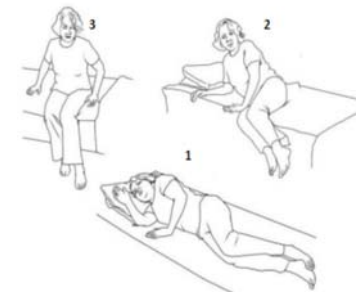
- * از پرستار سؤال کنید که چه مدت می توانید راه بروید و خارج از بستر بمانید. مدت زمان راه رفتن شما بر اساس نوع عمل جراحی وضعیت عمومی جسمانی و بین شما تعیین می شود.
- * هنگام راه رفتن یا ایستادن، حتما به دیوار یا تکیه گاه مناسب دیگری نزدیک باشید و بدون کمک راه نروید.
- * اگر موقع راه رفتن خسته می شوید و یا دچار سرگیجه یا هر مشکل دیگری می شوید فوراً به پرستار اطلاع دهید.



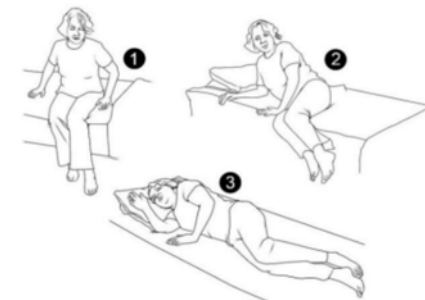
۳. در صورتی که نشسته اید می توانید حرکات چرخشی پا را انجام دهید. پای خود را از مچ به سمت پایین، داخل، بالا و سپس خارج بگردانید. پای خود را از مچ طوری بچرخانید که با انگشت شست بزرگترین دایره ی فرضی را روی هوا ترسیم کنید.

۴. لازم است هر کدام از این حرکات را پنج بار با یک پا و سپس با پای دیگر انجام دهید.

خارج شدن از بستر:



- ۱- به پهلوی خود بچرخید.
- ۲- در حالی که پاهای خود را از بستر خارج می کنید با فشار روی دست از جا بلند شوید.
- ۳- برای جلوگیری از کاهش فشار خون به مدت ۱۵ دقیقه لبه ی تخت بنشینید و پاهای خود را از تخت آویزان کنید در صورتیکه علائم سرگیجه نداشتید با کمک پرستار از تخت خارج شوید.



جهت برگشتن به تخت و دراز کشیدن مطابق شکل روبرو عمل کنید: