

دامنه: اورژانس و بخشهای بستری

هدف : افزایش توانمندی کادر پرستاری در مراقبت از بیمار- افزایش رضایتمندی و ایمنی بیمار

دستورالعمل های خود مراقبتی در بیماران تروما به سر و گردن

پرستار بیمار را از نظر سطح هوشیاری، وجود لشرشین، کوفتگی و یا همتوم بررسی میکند. میزان واکنش مردمک ها به نور را بررسی میکند. وجود هر یک از علایم ذکر شده و یا کاهش سطح هوشیاری نیاز به بررسی سریعتر و بیشتر دارد. علایم افزایش فشار مغز از قبیل آرتیشن، تغییر واکنش مردمکی به نور و تغییر در سطح هوشیاری مورد توجه قرار گیرد. گردن از نظر تندرns، زخم و همتوم بررسی شود. بی حرکتی گردن و ستون فقرات خصوصا در صورت وجود تندرns تا زمان رفع ابهام با اقدامات تشخیص و تایید پزشک مربوطه رعایت شود. بالا بودن سر جهت کاهش فشار مغز موثر است. محدودیت حرکت بیمار در تخت رعایت شود. استفاده از گردنبند طبی توصیه شده پزشک الزامی است.

توصیه های پس از ترخیص

گردنبند خود را تا زمان توصیه شده باز نکنید اما پوست خود را هر روز زیر گردنبند از نظر زخم و حساسیت چک کنید. نخستین روز (۲۴ ساعت پس از ضربه) مهمترین زمان است و شما نباید در این زمان تنها بمانید و حتما توسط یکی از افراد خانواده یا نزدیکان مراقبت شوید. استراحت زیاد جسمی و ذهنی و خواب کافی داشته باشید. تا زمانی که خود و دیگران احساس کنید کاملا بهبود یافته اید تنها نمانید و یا به فعالیت هایی مثل استحمام به تنهایی نپردازید.

تا ۴ هفته از فعالیت های سنگین مثل ورزش و خانه داری و فعالیت های ذهنی مثل بازی های رایانه ای اجتناب کنید. در صورت بروز تشنج حتما به پزشک یا مرکز درمانی مراجعه کنید. از مصرف داروهای آرامبخش و خواب آور و مواردی که باعث خواب آلودگی میشوند اجتناب کنید. در صورت بروز تورم پوست در محل ضربه از کمپرس سرد یا کیسه یخ استفاده کنید و این کار را روزانه چندین نوبت ۱۵-۲۰ دقیقه ای تکرار کنید.

در صورتیکه در اثر ضربه دچار زخم باز شده اید که با بخیه غیر قابل جذب ترمیم شده است، طبق دستور هنگام ترخیص جهت پیگیری و خارج کردن بخیه ها مراجعه کنید.

در صورت حمام کردن روی زخم را با پوشش پلاستیکی بپوشانید و تا ۲۴ ساعت زخم را خیس نکنید.

در صورت بروز هر یک از علایم زیر به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

- تشدید تهوع و استفراغ / استفراغ مکرر و دائم (بیش از ۳ نوبت در ۶-۴ ساعت)

- حالات تشنجی

- بی اختیاری ادرار یا مدفوع

کشیدن بخیه های ناحیه سر ۱۴-۱۰ روز و مراقبت از زخم و مراجعه در صورت وجود ترشحات بدبو و عفونی

رعایت رژیم غذایی حاوی ویتامین ها (مثل انواع میوه ها) و فیبردار مثل سبزیجات

نام و نام خانوادگی بیمار، تاریخ بستری و ترخیص، تاریخ مراجعه بعدی و شماره پرونده بیمار در کارت ترخیص ذکر شود.

دستورالعمل خود مراقبتی در بیماران با ترومای نافذ

بسته به محل ایجاد ترومای نافذ، پرستار اندام و عضو را از نظر نبض، سرد بودن، رنگ و حرکت و حس چک میکند.

هشدار: در صورت عدم نبض، سردی، ادم و خونریزی توضیح چهره به چهره به بیمار اطمینان حاصل کنید بیمار از اهمیت موارد آگاه است و در صورت مشاهده اطلاع می دهد.

بالا بودن عضو جهت تسریع در خونرسانی و کاهش ادم

توضیح در مورد میزان فعالیت

کنترل خونریزی با پانسمان فشاری در موارد تروما به عروق خصوصا اگر شریانی باشد

توصیه های پس از ترخیص

بخیه ها را تا ۲۴ ساعت پس از ترخیص کاملا خشک نگه دارید. این زمان در مورد بخیه های قابل جذب بیشتر است و زمان دقیق آن را پزشک به شما خواهد گفت.

به هیچ وجه از الکل، بتادین، آب اکسیژنه و محلول های ضد عفونی کننده، کرم های آرایشی یا نرم کننده، روغن های معطر یا پمادهای کورتونی روی زخم استفاده نکنید. این مواد باعث تحریک پوست، بروز حساسیت و تاخیر ترمیم زخم خواهند شد.

از انجام فعالیت های جسمی یا ورزش های سنگین که باعث فشار یا ضربه به محل زخم میشود در طول ۱-۲ هفته آینده خودداری کنید. ممکن است تا مدتی دچار بی حسی یا گزگز شدن یا احساس فشار یا کشیدگی اطراف محل زخم باشید که طبیعی بوده و با ترمیم کامل محل زخم از بین خواهد رفت.

خارش خفیف زخم در روزهای ابتدایی طبیعی است. در این موارد از خاراندن زخم خودداری کنید و فقط پوست را ماساژ ملایم دهید.

ترشح خفیف به صورت مایع زرد کمرنگ، رقیق و آبکی در روزهای اول، از زخم طبیعی است.

در روزهای اول ممکن است احساس درد و سوزش خفیف در محل زخم داشته باشید که برای رفع آن میتوانید از استامینوفن استفاده کنید.

در صورتی که هنگام ترخیص برای شما آنتی بیوتیک تجویز شده است دارو را در زمان معین مصرف کرده و دوره درمان را کامل کنید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به درمانگاه یا پزشک خود و در صورت شدت علائم و عدم دسترسی به پزشک به اورژانس مراجعه کنید:

- آسیب یا پارگی بخیه ها و باز شدن مجدد زخم

- درد شدید در محل زخم

- تورم یا قرمزی محل زخم

نام و نام خانوادگی بیمار، تاریخ بستری و ترخیص، تاریخ مراجعه بعدی و شماره پرونده بیمار در کارت ترخیص ذکر شود.

دستورالعمل خود مراقبتی بیماران تروما به chest و شکم

پرستار علائم هشدار از قبیل (تنگی نفس-درد-سفتی شکم و...) را مورد نظر دارد و دائم بر این علائم نظارت مینماید.

به بیمار آموزش داده میشود و بیمار حتما NPO باشد.

در ساعات اولیه حرکت و فعالیت نداشته باشد. در صورت وجود خون در خلط یا ادرار گزارش شود. علائم خونریزی مانند تاری دید، بی قراری و رنگ پریدگی که احتمال خطر خونریزی استفراغ جهنده و خونی می داند.

در صورتی که بیمار نیاز به آموزش نحوه دریافت اکسیژن دارد را به بیمار آموزش می دهد. هنگام شروع فعالیت بیمار جهت جلوگیری از افت فشار خون و سقوط حتما ابتدا پاها را آویزان بعد کم کم همراه با همراهی از تخت پایین آید.

توصیه های حین ترخیص

توجه به مراقبت از محل سوچورهایی که به منظور درمان مثل جای چست تیوب و یا تشخیص مثل DPL زده شده است. (طبق اصول مراقبت از زخم و کنترل عفونت به تعویض پانسمان و کشیدن بخیه) مراجعه مجدد به پزشک یا اورژانس در صورت بروز تنگی نفس، دیستانسیون شکمی شدید، دیدن خون در خلط، استفراغ یا ادرار یا مدفوع

توصیه به انجام تمرینات تنفسی و سرفه عمیق جهت جلوگیری از آتلکتازی به دنبال تروما و درد خروج هر چه سریعتر از تخت و انجام فعالیت های روزانه با حمایت از محل درد قطع مصرف دخانیات و الکل

مصرف رژیم غذایی به پروتئین و به کالری جهت ترمیم هر چه سریعتر زخم ها و مصرف سبزیجات، مرکبات و آب میوه حاوی ویتامین C نیز موثر است.

از مصرف غذاهای نفاخ پرهیزید.

مصرف مسکن هایی مثل استامینوفن و مراجعه در صورت شدت درد

دستورالعمل خودمراقبتی در بیماران رنال کولیک

پرستار علائم حیاتی، محل و شدت درد را بررسی میکند. سابقه بیمار از نظر وجود سنگ های کلیوی را بررسی میکند. وجود یا عدم وجود هم‌اچوری را جویا میشود.

اهمیت وجود خروجی ادرار برای بیمار توضیح داده میشود. لزوم مصرف مایعات توضیح داده میشود.

توصیه های پس از ترخیص

بهتر است از داروهای ضد درد خوراکی غیر مخدر مثل قرص دیکلوفناک، ناپروکسن یا استامینوفن استفاده کند.

در صورت تشدید درد از شیاف دیکلوفناک استفاده کند. (حداکثر ۳ عدد روزانه)

در صورتی که هنگام ترخیص برای شما داروهای شل کننده و گشادکننده حالب مثل تامسولوسین (مدالوسین) تجویز شده است طبق دستور مصرف کنید.

توجه کنید که مصرف زیاد دیکلوفناک/بروفن/ناپروکسن باعث ناراحتی و سوزش معده میشود و چنانچه سابقه ابتلا به زخم معده دارید از مصرف آنها پرهیز کنید. همچنین ممکن است باعث تشدید آسم و فشار خون شوند.

اگر در اورژانس برای شما سونوگرافی انجام شده است، برگه جواب آن را دور نیندازید و حتما در مراجعات بعدی به اورژانس یا پزشک تا زمان رفع سنگ، آن را همراه داشته باشید.

مایعات زیاد مصرف کنید. روزانه ۳ - ۲.۵ لیتر مایعات بنوشید که بیش از نصف آن آب ساده باشد. میزان مصرف آب باید به اندازه ای باشد که حداقل ۲ لیتر ادرار در هر شبانه روز دفع کنید. در طول شب حداقل یک یا دو بار برای ادرار کردن بیدار شوید و رنگ ادرار زرد روشن یا بی رنگ باشد.

از مصرف شکر و نمک زیاد خودداری کنید.

هیچ ماده غذایی را بدون دستور پزشک از رژیم غذایی خود کاملاً حذف نکنید، بدن به همه انواع مواد غذایی نیاز دارد.

از استراحت مطلق خودداری کرده و فعالیت جسمی و ورزش روزانه مناسب داشته باشید. این کار به دفع سریعتر سنگ کمک میکند.

دستورالعمل خودمراقبتی در بیماران ترومای اندام ها

کنترل بیمار از نظر وجود درد، شکستگی، خونریزی، تدرنس، ابرژن، لسریشن

در صورت وجود التهاب، درد و شکستگی و خونریزی، بالا نگه داشتن اندام، کمپرس سرد و کنترل انتهایها از نظر

گرما، نبض، حس، حرکت و ادم.

پایش از نظر ایجاد کمپارتمان.

آموزش به بیمار از نظر حفظ پانسمان، عدم دستکاری پانسمان بدون اجازه پزشک و مراقبت از آتل

توصیه های حین ترخیص

بالا نگه داشتن اندام تا زمان وجود درد و التهاب و ادم

حفظ و تعویض پانسمان طبق نظر پزشک

استفاده از آنتی بیوتیک و مسکن طبق تجویز پزشک

مراجعه در صورت ادم، تغییر رنگ انتهاها، سردی و گزگز اندام ها

استفاده از کمپرس سرد به صوت متناوب

استفاده از رژیم غذایی حاوی پروتئین، ویتامین C مثل پرتغال، لیمو ترش

آموزش نحوه حمام رفتن در صورت داشتن آتل و گچ و توضیح اهمیت مراقبت از پوست زیر آن و جلوگیری از خیس

شدن آن و مراقبت پوست اطراف لبه های گچ و آتل

در صورت داشتن زخم زمان کشیده شدن بخیه ها در اندام ها معمولاً بین ۱۴-۱۰ روز مگر در موارد خاص طبق دستور

پزشک

توضیح تاریخ مراجعه بعدی

در صورت داشتن فیکساتور یا پروتز توصیه های مراقبتی از پروتز خاص داده شود.

توضیح علائم احتمالی آمبولی ریه مثل دیسترس و تنگی نفس که متعاقب ترومای اندام ها خصوصاً اندام تحتانی محتمل

است.

تعاریف : در متن ذکر شده

کارکنان مرتبط : پرسنل درمانی

منابع / مراجع : کتاب مراقبتهای پرستاری برونر سوارث

امکانات : -

تهیه کنندگان	تایید کننده	تصویب کننده
پزشک	رئیس بخش	مدیریت پرستاری
سرپرستار		
سوپروایزر آموزشی		
سوپروایزر ارتقا سلامت		
پرستار خبره		