

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ شب قبل از عمل، شام سوپ میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ✓ در صورت داشتن آرایش و لاک ناخن آن را پاک کنید .
- ✓ موهای موضع عمل، قبل از عمل لازم است تراشیده شود.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید. ممکن است جهت سهولت در دفع ادرار، سوند ادراری برای شما گذاشته شود .
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- ✓ کلیه لباس‌ها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری، سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید که تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می‌شود.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل می‌تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه‌ها میگردد، لذا ورزش‌های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و مچ و انگشتان پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.

❖ تغذیه

- ✓ طبق دستور پزشک، بعد از شروع حرکات دودی روده‌ای (دفع گاز) رژیم مایعات را شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در صورت تحمل به تدریج با نظر پزشک می‌توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- ✓ با مصرف رژیم غذایی بافیبر زیاد و مایعات می‌توانید سیستم گوارشی را تحریک و از ایجاد یبوست و نفخ جلوگیری و به بهبود اشتهای کمک کنید.

❖ فعالیت

- ✓ جهت بهبود گردش خون و جلوگیری از ایجاد عوارض باید هر چه سریعتر پس از اجازه پزشک معالج با کمک تیم مراقبتی از بستر خارج شده و با حمایت راه بروید.
- ✓ جهت راه رفتن طبق توصیه پزشک و فیزیوتراپیست از عصا و واکر استفاده می‌شود و تیم مراقبتی به کمک شما می‌آیند.
- ✓ فعالیت باید از کم شروع و تدریج به مدت و دامنه آن افزوده گردد تا سبب خستگی شما نشود.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ درد شدیدی را که با مسکن و روش‌های آرام‌سازی و ... درمان نشده رابه پرستار اطلاع دهید.
- ✓ آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و مسکن برای تسکین درد به شما داده می‌شود.
- ✓ دستورات دارویی طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار اجرا می‌شود.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل می‌تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه‌ها گردد، لذا ورزش‌های تنفسی و چرخش اندام سالم را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ مچ پا و انگشتان پا را در زمانی که خوابیده اید حرکت دهید .
- ✓ تغییر وضعیت در بستر داشته باشید تا از فشار طولانی بر روی برجستگی‌های استخوانی جلوگیری شود.
- ✓ درن‌ها 24 تا 48 ساعت بعد از عمل خارج میشوند.
- ✓ از دراز کشیدن به سمت عمل شده اجتناب کنید.
- ✓ در صورت داشتن سوند ادراری کیسه ادرار را بالاتر از سطح بدن قرار ندهید زیرا باعث عفونت مثانه می‌شود.
- ✓ از دستکاری بی دلیل لوله و کیسه تخلیه (درن و هموواگ) خودداری کنید.

❖ رژیم غذایی

- ✓ از رژیم غذایی با فیبر زیاد و مایعات استفاده نمایید که باعث تحریک سیستم گوارشی شده و از ایجاد یبوست و نفخ جلوگیری کرده و به بهبود اشتها کمک می‌کند. استفاده نمایید.
- ✓ از رژیم غذایی پرپروتئین، پرکالری و سرشار از ویتامین استفاده کنید. مصرف سبزیجات و مرکبات و آمیوه‌های تازه حاوی ویتامین C، می‌تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.

❖ فعالیت

- ✓ جهت بهبود گردش خون جلوگیری از ایجاد عوارض باید هر چه سریعتر تمرینات ورزشی خود را زیر نظر پزشک معالج و فیزیوتراپ شروع کنید و بتدریج به مدت و دامنه آن اضافه کنید.
- ✓ در شروع حرکت، تغییر وضعیت و نقل و انتقال می‌توانید از وسایل کمک حرکتی نظیر عصا، واکر، ویلچر و ... استفاده کنید.
- ✓ به صورت تدریجی دامنه حرکتی و فعالیت‌های خود را در منزل افزایش دهید.
- ✓ مواظب باشید زمین نخورید، هر بار افتادن موجب آسیب به زانوی تعویض شده می‌شود.
- ✓ کلیه فعالیت‌های خود را بعد از مشورت با پزشک و طبق توصیه‌های پزشک و فیزیوتراپیست انجام دهید.

❖ مراقبت

- ✓ بخیه‌های محل عمل جراحی در طی چند هفته بعد از جراحی بهبود می‌یابد و نیازی به کشیده شدن ندارد.
- ✓ محل زندگی شما بهتر است پله نداشته باشد و پله‌های منزل حتما نرده داشته باشند.
- ✓ از توالت فرنگی بلند استفاده کنید که جایی برای قرار گرفتن دستها داشته باشد که با فشار دادن دستها بلند شوید.
- ✓ یک صندلی بلند در حمام قرار دهید.
- ✓ فرش نرم و کف پوشهای صیقلی که سبب لیز خوردن شوند را جابجا کنید.
- ✓ از صندلی بلند راحت یا صندلی کوتاه که روی آن بالشکت قرار گرفته و پشت آن محکم است در کنار صندلی نیز محلی برای قرار گرفتن دستها وجود دارد استفاده کنید.
- ✓ یک میز یا چهار پایه کوچک در هنگام نشستن زیر پاها برای بالا نگه داشتن پاها قرار دهید.
- ✓ حدود ۴ تا ۶ هفته بعد از جراحی، زمانیکه زانوهای شما خوب خم شود و به راحتی توانستید به ماشین داخل شوید و بنشینید و پاها قدرت کافی برای ترمز کردن پیدا کرد بعد از مشورت با پزشک می‌توانید حرکت کنید.
- ✓ در طی ۲ سال اول بعد از جراحی، قبل از هر پروسیجر جراحی یا دندانپزشکی، آنتی بیوتیک طبق تجویز پزشک استفاده کنید.
- ✓ به دندانپزشک و هر پزشک دیگر در مورد عمل تعویض مفصل صحبت کنید.
- ✓ استفاده از تکنیک‌های آرامسازی مانند تنفس عمیق، استفاده از مسکن‌ها و شل کننده‌های عضلانی تجویز شده توسط پزشک سبب کاهش درد می‌شود.
- ✓ تخلیه ناقص مثانه در اثر وضعیت خوابیده در رختخواب می‌تواند سبب عفونت ادراری گردد لذا مقدار کافی مایعات مصرف کرده و در صورت بروز تب یا سوزش ادرار به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ کم تحرکی، تعریق و کاهش بافت‌های زیرجلدی بخصوص در افراد مسن و دیابتی سبب ایجاد شکنندگی پوست و زخم فشاری میگردد لذا از باقی ماندن در یک وضعیت بیش از ۲ ساعت خودداری کنید و روزانه پوست را از نظر قرمزی، سائیدگی و تورم کنترل کنید.
- ✓ مصرف دخانیات و الکل باید قطع گردد. محدودیت فعالیت و تحمل وزن توصیه شده از طرف پزشک معالج خود را رعایت کنید.
- ✓ در صورت نیاز به تعویض پانسمان طبق نظر پزشک به بیمارستان مراجعه نمایید.

❖ دارو

- ✓ داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیکها، ضد دردها، ضدالتهاب و ...) باید در فاصله زمانی معین و یک دوره کامل مصرف گردد.
- ✓ جهت تسکین درد طبق دستور پزشک از مسکن استفاده نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ در صورت ایجاد ناگهانی تنگی نفس، درد قفسه سینه و تب و لرز و افزایش تورم و درد در ساق پاها و افزایش درد زانو با فعالیت و حتی در زمان استراحت و در صورت هر گونه قرمزی، ترشح و التهاب پوست اطراف پانسمان، و احساس بی حسی و سوزن سوزن شدن انتهای عضو آسیب دیده و دردی که با مسکن برطرف نمیشود و یا لحظه به لحظه شدت می‌یابد و بوی نامطبوع و ترشح چرکی از محل عمل به پزشک مراجعه نمایید.