

بهبودی بهتر بعد از عمل جراحی در منطقه بهداشتی سیدنی غربی Enhanced Recovery After Surgery Journey at Western Sydney LHD

ما درک می‌کنیم که شما ممکن است در مورد عمل جراحی آینده‌تان نگران باشید و پرسش‌های زیادی داشته باشید. در این ویدیو ما یکی از بیمارستان‌های خود در منطقه بهداشتی سیدنی غربی را به شما نشان می‌دهیم و برایتان شرح می‌دهیم که زمانی که شما به بیمارستان مراجعه می‌کنید چه کارهایی صورت می‌گیرد و ما چگونه می‌توانیم به شما کمک کنیم تا سریع‌تر بهبود یابید.

پیش از پذیرش

قبل از جراحی، یک وقت ملاقات برای ارزیابی وضعیت‌تان در یک کلینک پیش‌پذیرش تعیین خواهد شد. شما می‌توانید یک نفر از اعضای خانواده را برای کمک همراه خود بیاورید. اگر ترجیح می‌دهید به زبانی غیر از انگلیسی صحبت کنید، لطفاً از کارکنان ما بخواهید که از پیش برای‌تان درخواست مترجم بنمایند. لطفاً فراموش نکنید که همه داروهایی را که در حال حاضر مصرف می‌کنید، نتیجه آزمایش‌های پزشکی و مدارک مربوطه را با خود بیاورید چون این‌ها به ما کمک خواهد کرد که ارزیابی کامل‌تری انجام دهیم.

پرستارهای ما ابتدا ضربان قلب، فشارخون و میزان اشباع اکسیژن خون شما را اندازه‌گیری می‌کنند و اگر بیماری‌های داشته باشید گلوکز خون‌تان را نیز تعیین می‌کنند. ما قد و وزن شما را هم اندازه‌گیری می‌کنیم. با توجه به وضعیت پزشکی شما ممکن است آزمایش کارکرد ریه و "ای سی جی" (نوار قلبی) انجام شود.

بعد از آن تیم‌های بیهوشی و جراحی شما را می‌بینند و آن‌ها در مورد سابقه پزشکی‌تان خواهند پرسید و از شما معاینه بدنی خواهند کرد. آن‌ها برای شما گزینه‌های بیهوشی و روش جراحی را شرح خواهند داد و به پرسش‌هایی که ممکن است در این موارد داشته باشید پاسخ خواهند داد. بعد از معاینه و مشاوره ممکن است از شما بخواهیم برای تحقیقات بیشتر یا آزمایش‌های خون به قسمت دیگری بروید. در ضمن مشاوره، تیم پزشکی ما درباره همه داروهایی که استفاده می‌کنید با شما صحبت خواهند کرد و به شما در مورد چگونگی استفاده از آن‌ها پیش از جراحی دستورات شفاهی و کتبی می‌دهند.

اگر دخانیات مصرف می‌کنید قاطعانه به شما توصیه می‌کنیم هرچه زودتر آن را ترک کنید چون این کار به طور بسیار موثری کارکرد ریه‌ها را بهتر و مشکلات بعد از عمل را کمتر می‌کند. منابع زیادی برای کمک کردن به شما برای ترک سیگار موجود است. شما می‌توانید در هر زمان برای مشاوره با تیم ما صحبت کنید.

ممکن است به شما برگه‌های اطلاعاتی در رابطه با عمل جراحی‌تان داده شود تا اطلاعات بیشتری درباره عمل‌تان و مراقبت‌های بعد از آن داشته باشید.

ما مصرانه به همه بیماران خود توصیه می‌کنیم که اگر می‌توانند قبل از عمل هر روز حداقل 30 دقیقه ورزش کنند. این ورزش‌ها ماهیچه‌ها را قوی می‌سازند و بهبودی‌تان را سریع‌تر می‌کنند، علاوه بر آن در این مدت باید زیاد استراحت کنید و زیاد بخوابید.

قبل از عمل جراحی لازم است که مقدار زیادی غذای سالم با پروتئین بالا بخورید. همچنین باید نوشیدن الکل را کم کرده و یا قطع کنید. در برخی از شرایط ممکن است مصرف یک نوشیدنی پروتئینی مکمل را به شما پیشنهاد کنیم. معمولاً فکر مناسبی است که برای دریافت راهنمایی به دکتر خود و متخصص تغذیه مراجعه کنید، بخصوص در شرایطی که دارای اضافه و یا کمبود وزن هستید.

یک شماره تلفن به شما داده می شود که روز قبل از عمل به آن زنگ بزنید تا ساعتی را که باید در بیمارستان باشید به شما بگویند. در این روز باید مقدار زیادی آب به بدن خود برسانید و دستوراتی را که برای پیش از عمل به شما داده اند اجرا کنید.

خودداری از خوردن و نوشیدن پیش از بیهوشی کامل و یا بی حسی ضروری است. تا شش ساعت قبل از بیهوشی می توانید غذای جامد غیر چرب بخورید. به بیمار آن توصیه می شود تا دو ساعت پیش از ترک خانه مایعات زلال بنوشند.

لطفاً همه داروهای ضروری خود را طبق دستور استفاده کنید. این موضوع برای همه نوع عمل جراحی صادق است مگر آن که پزشک بیهوشی و یا جراح دستور دیگری داده باشد. اگر برای مایعات محدودیت خاصی دارید با پزشک - های ما درباره آن صحبت کنید. مایعات زلال قابل قبول عبارتند از: آب سیب زلال، چای و قهوه سیاه، آب و نوشابه های ورزشی.

جراحی

در روز عمل جراحی حتماً اقلام زیر را که در روی صفحه نشان داده می شود با خود بیاورید.

برای جلوگیری از عفونی شدن زخم جراحی، توصیه می کنیم که شب قبل از عمل با یک مواد پاک کننده ضد باکتری و یا شوینده خنثی بدن خود را بشویید و این کار را در صبح روز عمل نیز تکرار کنید. در روز عمل خود مستقیماً به قسمت پذیرش عمل های روزانه بیمارستان مراجعه کنید. شما می توانید یک نفر همراه از اعضای خانواده و یا از دوستان نزدیک با خود بیاورید. بهتر است که فرد همراه تان وسایل شما را نگهداری کرده و بعد از عمل آن ها را به بخش شما تحویل دهد. اگر این کار ممکن نباشد کارگران ما وسایل شما را منتقل خواهند کرد.

پس از آن پرستارهای قبل از عمل شما را خواهند دید تا مطمئن شوند که برای انجام عمل آمادگی کافی دارید. مشخصات فردی شما با دقت بررسی می شود و به شما یک مچ بند شناسایی بیمارستان داده می شود تا به مچ دست تان ببندید.

پرستار به شما خواهد گفت که لباس بیمارستان را پوشیده و کلاه جراحی را بر سر بگذارید. ممکن است به شما جوراب مخصوص بدهند که بپوشید تا گردش خون در پاهای تان را بهتر کند.

جراحان ما شما را می بینند تا اگر پرسشی در مورد عمل تان دارید به آن ها پاسخ دهند. آن ها عمل را برای تان شرح خواهند داد و اگر قبلاً رضایت نامه را امضا نکرده باشید از شما می خواهند که آن را امضا کنید. اگر لازم باشد آن ها محل عمل و سمت آن را علامت گذاری خواهند کرد.

یکی از پزشکان بیهوشی شما قبل از عمل به دیدن شما می آید. آن ها شما را معاینه کرده و از شما چند سؤال می پرسند تا مطمئن شوند که شما برای عمل آماده هستید. آن ها در مورد بیهوشی و گزینه های کنترل درد و دوره بهبودی با شما صحبت می کنند. آن ها به هرگونه نگرانی و پرسشی که داشته باشید پاسخ خواهند داد. وقتی که شما آماده شدید به اتاق عمل برده خواهید شد. عضو خانواده و یا دوست شما تا در اتاق عمل می تواند همراه شما باشد.

پرستار قبل از عمل ما، در اتاق بیهوشی به دیدن شما می آید و دوباره مشخصات فردی و نوع عمل تان را از شما سؤال می کند. ما می دانیم که این کار از دید شما تکراری به نظر می رسد ولی برای کاهش اشتباهات ما باید در هر مرحله از این مسیر این جزئیات را بررسی کنیم.

بعد از آن پزشک بیهوشی ما سوزن سرم را داخل رگ شما می گذارد و به شما داروی بیهوشی می دهد.

پزشک ما ممکن است به پشت شما مقداری دارو تزریق کند که بخشی از برنامه بیهوشی و کنترل درد بعد از عمل می-باشد. ممکن است به شما بیهوشی موضعی و یا داروی آرام بخش داده شود که قبل از عمل احساس راحتی بیشتری داشته باشید.

بعضی از مواقع ممکن است ما برای بی حس کردن محل عمل با کمک ماشین اولتراسوند یک وسیله بلوکه کردن عصب را وارد بدن نماییم.

پیش از به خواب رفتن شما کارکنان ما وسایل مختلفی را برای تحت نظر داشتن و اندازه گیری علائم حیاتی در مدت زمان عمل، به شما متصل خواهند کرد.

پیش از این که عمل را شروع کنیم، همه اعضای تیم اتاق عمل برای بررسی لیست ایمنی متوقف می شوند تا مطمئن شوند که همه افراد آماده هستند و همه اطلاعات لازم مربوط به شما را می دانند.

در تمام مدت عمل تان پزشک بیهوشی شما از نزدیک علائم حیاتی تان را تحت نظر خواهد داشت. تخصص آن ها حفاظت از شما و حداقل کردن درد تان می باشد. حرمت شما برای ما مهم است و ما تا حد امکان بدن شما را پوشیده نگه خواهیم داشت. ما همچنین در طول عمل شما را گرم نگه خواهیم داشت که ریسک عفونت زخم را کاهش دهیم.

بهبودی پس از عمل

بعد از پایان عمل، تیم جراحی برای اطمینان از این که همه افراد تیم از آن چه که برای به هوش آمدن شما لازم است آگاهی دارند برای یک بررسی ایمنی دیگر متوقف خواهند شد.

بعد از عمل بیشتر بیماران به اتاق ریکواری برده می شوند مگر بیمارانی که عمل قلبی داشته اند یا آن هایی که بعد از عمل نیاز فوری به تحت نظر بودن در بخش مراقبت های ویژه (آی سی یو) داشته باشند.

زمانی که در حال بیدار شدن از بیهوشی هستید برای شما اکسیژن تراپی انجام می شود. کارکنان بخش ریکواری و بیهوشی برای مدتی از نزدیک شما را تحت نظر خواهند داشت و تا قبل از انتقال شما به بخش یا واحد مراقبت های خاص راحتی تان را فراهم می کنند. اگر درد یا احساس حال بهم خوردگی داشته باشید به شما دارو داده خواهد شد.

در این زمان بستگان شما می توانند در مورد بخشی که در آن بستری خواهید شد پرس و جو کنند. ما درک می کنیم که آن ها نگران شما باشند ، اما از صبور بودن آنها، هنگامی که کارکنان ما در این زمان حساس تمرکز خود را بروی توجه به شما گذاشته اند ، قدردانی می کنیم.

در بخش، تیم جراحی تان هر روز از شما عیادت می کنند تا مطمئن شوند روند بهبودی تان رضایت بخش است. بعد از هر عمل جراحی مقداری درد وجود دارد ولی در صورت نیاز از تیم مهار درد خواسته می شود که به دیدن شما بیایند.

مدت زمانی که برای بهبود یافتن از عمل لازم است به نوع عمل و واکنش بدن شما بستگی دارد . شما می توانید با انجام کارهایی بهبودی خود را سریع کنید.

زمانی که بعد از عمل روی تخت دراز می کشید بخش زیرین ریه های شما ممکن است بطور کامل گشوده نشوند و شما در معرض خطر ابتلا به سینه پهلو قرار بگیرید. برای گشوده شدن ریه ها تمرین منظم تنفسی شدیداً توصیه می شود، به عنوان مثال در هر ساعت چندین بار از دستگاه نفس سنج " اسپرومتر " استفاده کنید.

ما شدیداً توصیه می کنیم که بنشینید و هر وقت که می توانید از تخت پایین آمده و راه بروید تا ماهیچه های تان دوباره بکار بیفتند. این فعالیت خطر مشکلات بعد از عمل را کم می کند و همچنین خطر لخته شدن خون در پاها و ریه ها را کاهش می دهد. اگر احساس می کنید که خودتان برای بلند شدن تعادل ندارید ، پرستارها و فیزیوتراپ های ما به شما کمک خواهند کرد.

برای بهبودی سریع ضروری است که یک رژیم غذایی خوب را دنبال کنید. همه برنامه های تغذیه ما به گونه ای طراحی شده اند که نیازهای لازم خوراکی را فراهم کنند. اگر غذای بیمارستان را برای خود مناسب نمی دانید ما توصیه می کنیم که اعضای خانواده تان غذای خانگی دلخواه تان را برایتان بیاورند. ممکن است شما را به همکاران متخصص تغذیه خود ارجاع دهیم اگر چنین کاری را به نفع شما تشخیص دهیم.

زمانی که آمادگی مرخص شدن را داشته باشید پرستاران ما به شما نامه مرخصی و جزئیات وقت ملاقات بعدی تان را خواهند داد. داروهای مورد نیاز پس از مرخص شدن به شما داده می شود و اگر به دستگاه هایی نیاز باشد شما را راهنمایی خواهند کرد. در صورت نیاز گروه های پیرا پزشکی ما از شما دیدار می کنند تا تغییر از محیط بیمارستان به خانه آسان تر شود.

به خاطر وقت گذاشتن برای تماشای این فیلم از شما تشکر می کنیم. برای شما در گذار از عمل جراحی آینده تان بهترین آرزوها را داریم. لطفاً هر زمان که می خواهید با آسودگی خاطر از کارکنان ما هر سوالی را که در رابطه با جراحی خود دارید بپرسید. ما منتظر شنیدن نظرات شما در زمینه تجربه تان خواهیم بود، زیرا این کار به ما کمک می کند که به طور مداوم خدمات خود را بهتر سازیم.