



آموزش خودمراقبتی در بیهوشی نخاعی (اسپینال یا اپیدورال)



تهیه کننده: واحد آموزش

تأیید کننده: مدیر گروه بیهوشی

تاریخ تدوین: ۱۴۰۳/۶/۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۸/۶/۱

ویرایش: ۰۰

کد: ATH-ED/ED-133

منبع: مراقبت های ویژه احیا- مراقبت های پس از بیهوشی میلر



طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه

آدرس: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دامن

تلفن بیمارستان: ۸۲۷۲۱

فاکس بیمارستان: ۸۸۰۸۶۰۹۵

سایت بیمارستان: www.atiehhospital.ir

تحرک

- در ۸ ساعت اول بعد از بی حسی نخاعی فقط در حالت خوابیده باشید (حتی برای اجابت مزاج از تخت خارج نشوید)
- در ۲۴ ساعت اول پس از بی حسی نخاعی بهتر است در وضعیت دراز کشیده باشید و ورزش های ایزو متریک و ایزو تونیک (منقبض و منبسط کردن اندام ها) را در تخت انجام بدهید.
- بعد از برگشت حس پا ها قدرت عضلانی ممکن است بطور کامل برنگردد. این موجب می شود که در حالت ایستاده تعادل نداشته باشید.
- پس همیشه در اولین ایستادن و راه رفتن بعد از عمل حتی اگر احساس سلامتی کامل وجود دارد به کمک نیاز دارید.
- فعالیت سبک انجام دهید.
- اگر خیلی سریع بنشینید یا بایستد ممکن است دچار سرگیجه شوید بنابراین هنگام نشستن یا ایستادن مراقب باشید.



رژیم غذایی

- هر زمان مصرف مایعات را طبق دستور پزشک آغاز کردید باید به میزان کافی و فراوان مایعات (به خصوص آب) استفاده کنید .
- می توانید سوپ ، نوشابه بدون گاز و غذاهایی که هضم آسانی دارد مصرف نمایید.
- از مصرف غذاهای تند ، نفاخ و چرب پرهیز نمایید.
- روزانه حداقل ۸-۶ لیوان مایعات شفاف بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.
- مصرف قهوه و نسکافه توصیه می شود.
- روز بعدمی توانید یک رژیم غذایی معمولی داشته باشید
- در افرادی که ناشتایی طولانی مدت داشته یا باید همچنان ناشتا بمانند حتما سرم تراپی انجام شود

علائمی که باید بعد از بیهوشی اپیدورال / اسپینال نگران

باشید

- قرمزی، چرک، حساسیت یا درد در محل اپیدورال (نخاع)
- درجه حرارت بالا، سفتی گردن
- به طور کلی احساس ناخوشی، علیرغم این واقعیت که همه چیز با زخم جراحی خوب به نظر می رسد
- ضعف جدید، افزایش بی حسی یا از دست دادن حس جدید در اندام تحتانی
- از دست دادن جدید کنترل مثانه یا روده