

آموزش راه های مختلف جهت کاهش استرس قبل از عمل جراحی به بیماران و حتی بستگان:

- استفاده از نوارهای ویدیویی
 - ارائه جزوه های آموزشی
 - ملاقات حضوری قبل از عمل توسط افراد متخصص، در کاهش استرس قبل از عمل موثر می باشد.
- روش های به کار رفته جهت کاهش استرس بیماران باید با خصوصیات بارز روانی آنها همخوانی داشته و تاثیر عواملی نظیر جنس، سن، نوع عمل، تجربه قبلی عمل و حمایت خانوادگی را نباید از نظر دور داشت .

راهکارهای کاهش استرس بیماران قبل از عمل جراحی

آمادگی روانی خود بیماران نیز با استفاده از روش های آرام سازی، نوارهای شاد، وجود گروه حمایتی، تاثیر دعا و نیایش، موسیقی و آمادگی خوب جسمانی به این امر کمک می کند.



پروتکل های مدیریتی در سیستم های بهداشتی در کاهش استرس بیماران:

با توجه به مسایلی نظیر رعایت طراحی مناسب بیمارستانها، پرهیز از سر و صدای اضافی، حفظ حریم بیماران، تهویه مناسب، تسهیلات اقامتی جهت خانواده بیماران و ایجاد فضای مناسب ارتباطی، چشم اندازها و تصاویر آرام بخش می توانند در کاهش تجربه استرس و بهبود سریع بیماران سهم بسزایی داشته باشند.



بحث و نتیجه گیری:

پیشگیری از بروز آسیبها و پیامدهای سنگین ناشی از استرس قبل از عمل در بیماران، نیاز به آگاهی تیم مراقبتی خصوصا پرستاران، مدیران سیستم های بهداشتی و همچنین آمادگی و شناخت خود بیماران دارد.

بنابراین با توجه به عوارض کمتر و در مواردی بی ضرر بودن این روشها، استفاده از مداخلات غیردارویی به خوبی قابل توصیه هستند. بر این اساس، با توجه به عوارض داروهای ضد اضطراب، استفاده از روشهای غیردارویی به دلیل هزینه کمتر، عوارض بسیار اندک کارآمدی بالا و تاثیر مثبت در کاهش اضطراب بیماران کاندید جراحی، بایستی به شکل و یژه مورد توجه قرار گیرند

منبع: مقاله بررسی عوامل تنش زا در بیماران. -- (طیبی) استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

تهیه شده در واحد بهبود کیفیت مرکز سال ۱۴۰۳





مرکز پزشکی آموزشی و درمانی شهدای تجریش

خود مراقبتی کاهش استرس در

بیماران قبل از عمل جراحی

گروه هدف: بیمار و همراه

استرس قبل از عمل جراحی:

جراحی به عنوان یکی از رو شهای رایج درمان بسیاری از بیمار یها، ممکن است به عنوان یک تجربه استرس زا در طول زندگی هر فردی اتفاق بیفتد.

جراحی صرف نظر از وسعت و مدت زمان و نوع آن، همواره به عنوان یک تجربه اضطراب آور مطرح است.



عوارض تاثیر استرس بر بدن:

اضطراب زیاد ممکن است بر فرایند القاء بیهوشی و نتایج پس از عمل بیمار تأثیر منفی بگذارد. این هیجان منفی همچنین از طریق کورتیزول و کاتکول آمین ها به طور قابل توجهی بر سیستم ایمنی بدن تأثیر می گذارد.

مواد بیولوژیکی فوق باعث ایجاد یک واکنش التهابی در بدن می شوند که منجر به کاهش ایمنی سلولی شده و مدت زمان بهبودی را افزایش می دهند. اضطراب بالا همچنین با تغییر در پاسخ افراد به درد و کاهش تحمل و آستانه درد، نتایج پس از عمل را تحت تأثیر قرار می دهد و نیاز بیمار به داروهای مسکن و ضد درد را بیشتر می کند.

بروز مشکلاتی نظیر ریتم های نامنظم قلبی، فشارخون بالا، افزایش سطح درد و مشکل در مدیریت آن، افزایش نیاز به بیهوشی، بروز بیشتر حالت تهوع و استفراغ بعد از عمل و بستری طولانی تر در بیمارستان، همگی با اضطراب مدیریت نشده در دوره قبل از عمل مرتبط هستند.



اقدامات غیردارویی مختلف بر کاهش اضطراب

بیماران قبل از عمل جراحی:

رو شهای درمان غیردارویی مثل آموزش و آگاهی دادن به بیمار، گوش دادن به موسیقی، آروماتراپی با گیاهان دارای خواص آرامبخش مثل گل محمدی، سنبل الطیب، اسطوخودوس و بهارنارنج موجب کاهش استرس و اضطراب قبل از عمل جراحی می شوند.

به کارگیری روشهای مختلف غیر دارویی به خصوص ماساژ، گوش دادن به موسیقی و آروماتراپی برای درمان اضطراب قبل از جراحی در بیماران بسیار مؤثر و کارآمد بوده و تأثیرقابل توجهی در کاهش اضطراب بیماران کاندید جراحی دارند.

مشاوره و برقراری ارتباط کلامی مناسب از طرف پرسنل بالینی با بیماران کاندید جراحی در کاهش استرس قبل از جراحی مؤثر است.



کاهش استرس در بیماران قبل از
عمل جراحی بسیار مهم است