



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 غیردروزی به خوبی قابل توصیه هستند.

بر این اساس، با توجه به عوارض داروهای ضد اضطراب، استفاده از روشهای غیردروزی به دلیل هزینه کمتر، عوارض بسیار اندک، کارآمدی بالا و تأثیر مثبت در کاهش اضطراب بیماران کاندید جراحی، بایستی به شکل ویژه مورد توجه قرار گیرند.

منابع: طبیبی (استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران) - بررسی عوامل تنش زا در بیماران

نشانی: خمینی شهر - خیابان بوعلی - بیمارستان شهید اشرفی

طبقه هم کف - واحد آموزش به بیمار

شماره تلفن: ۰۳۱-۳۳۶۲۵۰۸۱



نقش مدیران سیستمهای 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.



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

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.

در این رابطه ارائه اطلاعات لازم با پرهیز از کاربرد لغات تخصصی ضروری است. 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.

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.





بیمارستان شهید اشرفی خمینی شهر

خود مراقبتی کاهش استرس در بیماران قبل

از عمل جراحی



استرس قبل از عمل جراحی:

جراحی به‌عنوان یکی از روش‌های رایج درمان بسیاری از بیماری‌ها، ممکن است به‌عنوان یک تجربه استرس‌زا در طول زندگی هر فردی اتفاق بیفتد. جراحی صرف نظر از وسعت و مدت‌زمان و نوع آن، همواره به‌عنوان یک تجربه اضطراب‌آور مطرح است.

عوارض تاثیر استرس بر بدن :

اضطراب زیاد ممکن است بر فرایند القاء بیهوشی و نتایج پس از عمل بیمار تاثیر منفی بگذارد. این هیجان منفی همچنین از طریق کورتیزول و کاتکولآمین‌ها به طور قابل توجهی بر سیستم ایمنی بدن تأثیر می‌گذارد.

مواد بیولوژیکی فوق باعث ایجاد یک واکنش التهابی در بدن می‌شوند که منجر به کاهش ایمنی سلولی شده و مدت‌زمان بهبودی را افزایش می‌دهند. اضطراب بالا همچنین با تغییر در پاسخ افراد به درد و کاهش تحمل و آستانه درد، نتایج پس از عمل را تحت تاثیر قرار می‌دهد و نیاز بیمار به داروهای مسکن و ضد درد را بیشتر می‌کند.

بروز مشکلاتی نظیر آریتمی، 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 طولانی‌تر 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:

روش‌های درمان غیردارویی مثل آموزش و آگاهی دادن به بیمار، گوش دادن به موسیقی، آروماتراپی با گیاهان دارای خواص آرام‌بخش مثل گل محمدی، سنبل‌الطیب، اسطوخودوس و بهارنارنج موجب کاهش استرس و اضطراب قبل از عمل جراحی می‌شوند.

به‌کارگیری روش‌های مختلف غیر دارویی به‌خصوص ماساژ، گوش دادن به موسیقی و آروماتراپی برای درمان اضطراب قبل از جراحی در بیماران بسیار مؤثر و کارآمد بوده و تأثیر قابل 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.

