

چک‌لیست آمادگی قبل از جراحی تعویض مفصل زانو

برای اینکه جراحی تعویض مفصل زانو با بهترین نتیجه و کمترین عوارض انجام شود، لازم است در هفته‌ها و روزهای قبل از عمل چند اقدام مهم را انجام دهید. موارد زیر بر اساس توصیه متخصصان و منابع معتبر پزشکی جمع‌آوری شده‌اند.

آماده‌سازی جسمی و سلامت عمومی

کاهش وزن در صورت نیاز – وزن اضافی فشار زیادی به زانو وارد می‌کند. داشتن رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی در هفته‌های منتهی به جراحی به کاهش وزن کمک کرده و فشار وارد بر زانوی جدید را کمتر می‌کند. تحقیقات نشان داده‌اند که کاهش هر ۰٫۴۵ کیلوگرم از وزن، چهار برابر وزن از روی زانو کم می‌کند.

فعال بودن و تقویت عضلات – ورزش‌های کم‌فشار مانند دوچرخه ثابت، شنا، پیاده‌روی در آب و تمرینات کششی به تقویت عضلات پا و دست کمک می‌کنند. عضلات قوی‌تر می‌توانند از مفصل جدید پشتیبانی کنند و به استفاده راحت‌تر از واکر یا عصا پس از عمل کمک کنند. تمریناتی مانند خم و راست کردن زانو، فشار ران و بلند کردن پا را به آرامی و طبق دستور پزشک انجام دهید.

ترک سیگار و کاهش الکل – مصرف نیکوتین خون‌رسانی را مختل می‌کند و احتمال تشکیل لخته و عفونت بعد از جراحی را بالا می‌برد. توصیه می‌شود حداقل دو روز قبل از جراحی از نوشیدنی‌های الکلی پرهیز کنید.

تغذیه سالم – مواد غذایی سرشار از کلسیم، ویتامین D، پروتئین و ویتامین C به ترمیم استخوان‌ها و بافت‌ها کمک می‌کنند. مصرف غلات کامل، ماهی‌های چرب (مثل سالمون)، محصولات لبنی، سبزیجات سبز و مرکبات در این دوره مفید است. در صورت اضافه‌وزن، پزشک ممکن است برنامه کاهش وزن و رژیم خاصی توصیه کند.

مدیریت بیماری‌های مزمن – فشار خون بالا، دیابت یا کم‌خونی باید پیش از جراحی تحت کنترل باشد. پزشک عمومی یا متخصص داخلی معمولاً چند هفته قبل از عمل ارزیابی پزشکی کلی انجام می‌دهد و نتیجه را برای جراح ارسال می‌کند. در صورت داشتن بیماری‌های خاص مانند دیابت، هموفیلی یا بیماری خودایمنی، جراح باید مطلع باشد.

بررسی داروها و آماده‌سازی پزشکی

مشاوره و جمع‌آوری اطلاعات – حدود یک هفته قبل از جراحی، جلسه‌ای با جراح ارتوپد برگزار می‌شود. در این جلسه می‌توانید درباره نوع بیهوشی، مدت زمان بستری، مراقبت‌های بعد از عمل و نگرانی‌های خود سؤال بپرسید. همچنین باید سابقه پزشکی و تمام داروهایی که مصرف می‌کنید، حتی ویتامین‌ها و مکمل‌های گیاهی را در اختیار پزشک قرار دهید. پزشک ممکن است برخی از داروها را تا چند هفته قبل از عمل قطع کند یا جایگزین بدهد.

قطع برخی داروها – مصرف داروهای ضد انعقاد (رقیق‌کننده خون) و داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی مثل ایبوپروفن و آسپرین باید حدود یک هفته قبل از جراحی متوقف شود، زیرا باعث افزایش خون‌ریزی می‌شوند. مصرف مکمل‌هایی مانند روغن ماهی، ویتامین E و جینسینگ نیز باید متوقف شود.

انجام آزمایش‌های لازم – پزشک عمومی یا متخصص داخلی ممکن است انجام آزمایش خون، نوار قلب (EKG) و عکس‌برداری از قفسه سینه را توصیه کند تا آمادگی شما برای بیهوشی بررسی شود. در صورت نیاز، آزمایش ادرار و مراجعه به دندانپزشک برای درمان عفونت‌های دهان انجام می‌شود.

ارائه فهرست آلرژی‌ها و جراحی‌های قبلی – در زمان جلسه تلفنی یا حضوری با پرستار بیهوشی باید درباره حساسیت به داروها، لاتکس، مواد بیهوشی و نیز جراحی‌های قبلی توضیح دهید. همچنین همراه داشتن کارت شناسایی، اطلاعات بیمه و هرگونه اسناد مربوط به تصمیم‌گیری پزشکی (مانند وصیت‌نامه) ضروری است.

آماده‌سازی خانه

انتخاب همراه یا مراقب – داشتن یک فرد قابل اعتماد که در رفت‌وآمد به بیمارستان، مراقبت‌های بعد از جراحی و انجام کارهای روزمره به شما کمک کند ضروری است. این فرد باید اطلاعات مراقبتی و توصیه‌های پزشک را نیز یاد بگیرد. اگر به تنهایی زندگی می‌کنید یا امکان کمک دیگران وجود ندارد، پزشک ممکن است اقامت در مرکز توان‌بخشی را پیشنهاد کند.

پاک‌سازی مسیرها – فرش‌های کوچک، سیم‌های برق و اسباب‌های اضافی را جمع کنید تا تردد با واکر یا عصا راحت باشد. مسیرهای عبور باید حداقل یک متر عرض داشته باشند.

آماده‌سازی اتاق استراحت – یک صندلی محکم با دسته، بالش سفت و زیرپایی در محلی مناسب قرار دهید تا نشستن و بلند شدن آسان‌تر شود. وسایل پرکاربرد مانند تلفن، کنترل تلویزیون، دستمال کاغذی و داروها را روی میز کنار خود بگذارید.

تهیه تجهیزات کمکی – واکر، عصا، صندلی مخصوص حمام، میله‌های دستگیره در حمام و توالت فرنگی جزو تجهیزاتی هستند که باید قبل از جراحی فراهم شوند. استفاده از سردوش دستی و پادری‌های ضد لغزش در حمام به شما کمک می‌کند.

تهیه کمپرس یخ – پس از جراحی لازم است از کیسه یخ برای کاهش تورم و درد استفاده کنید. قبل از عمل چند بسته یخ یا کیسه سبزیجات منجمد آماده کنید.

کارهای خانه و آماده‌سازی غذا – لباس‌ها را بشویید، خانه را تمیز کنید و غذاهای آماده یا نیمه‌آماده در فریزر بگذارید تا پس از عمل زمان زیادی برای تهیه غذا صرف نکنید. توصیه می‌شود چند وعده غذا پخته و در فریزر ذخیره کنید. آب‌های معدنی یا بطری‌های کوچک را نیز برای روز جراحی در فریزر قرار دهید تا در صورت نیاز استفاده کنید.

در نظر گرفتن خواب در طبقه همکف – اگر اتاق خواب طبقه بالا است، تخت یا محل استراحت را به طبقه همکف منتقل کنید، زیرا بالا رفتن از پله‌ها در روزهای اول دشوار خواهد بود.

آماده‌سازی وسایل شخصی – یک کیف برای روز جراحی آماده کنید و موارد زیر را در آن قرار دهید: کارت شناسایی و اطلاعات بیمه، شماره تماس اضطراری، لیست داروهای مصرفی، لباس راحت و گشاد برای بعد از عمل، وسایل بهداشتی شخصی، موبایل و شارژر، کتاب یا سرگرمی کوچک. همچنین مدارک پزشکی، نسخه‌ها و داروهای خود را همراه داشته باشید.

درخواست مجوز پارک معلولان – در صورتی که رانندگی می‌کنید و احتمالاً به‌طور موقت محدودیت حرکتی خواهید داشت، می‌توانید برای مجوز پارک مخصوص اقدام کنید.

رعایت توصیه‌های قبل از روز جراحی

زمان‌بندی نهایی ملاقات‌ها – حدود دو هفته قبل از عمل باید تماس تلفنی با پرستار بیهوشی برقرار کنید تا دستورالعمل‌های روز جراحی مانند زمان ورود، داروهای مجاز و ممنوع و رژیم غذایی مشخص شود. همچنین با جراح و پزشک عمومی خود ملاقات کرده و آزمایش‌های لازم را انجام دهید.

استحمام و رعایت بهداشت پوست – شب قبل از جراحی باید دوش بگیرید و از صابون ضدباکتری یا دستمال‌های آنتی‌سپتیک استفاده کنید تا احتمال عفونت کاهش یابد. ناحیه عمل را اصلاح نکنید؛ اگر موهای بدن نیاز به اصلاح دارند، این کار باید حداقل ۱۲ ساعت قبل از آماده‌سازی پوست انجام شود. پس از استفاده از دستمال‌های آنتی‌سپتیک نباید کرم یا دئودورانت استفاده کنید و باید اجازه دهید پوست خشک شود.

ناشتا بودن و محدودیت مصرف مایعات – معمولاً از نیمه‌شب قبل از جراحی نباید چیزی بخورید یا بنوشید. در برخی مراکز ممکن است مصرف نوشیدنی کربوهیدراتی شفاف تا سه ساعت قبل از عمل مجاز باشد؛ در این صورت، توصیه‌ها و مقدار نوشیدنی توسط تیم درمانی مشخص خواهد شد.

عدم استفاده از آرایش و جواهرات – در روز عمل باید آرایش، لاک ناخن و زیورآلات را حذف کنید و دندان مصنوعی یا لنزهای تماسی خود را بردارید. این کارها به نظافت و کاهش خطر عفونت کمک می‌کنند.

گزارش بیماری یا علائم جدید – اگر در هفته قبل از عمل دچار تب، عفونت، سرماخوردگی یا آسیب پوستی (بریدگی، خراش، جوش، گزش حشرات) شدید، فوراً به پزشک اطلاع دهید. هرگونه آسیب به پوست می‌تواند احتمال عفونت را افزایش داده و منجر به لغو جراحی شود.

با رعایت این چک‌لیست و هماهنگی با پزشک، می‌توانید خود را برای جراحی تعویض مفصل زانو آماده کنید و دوران نقاهت راحت‌تری داشته باشید. این دستورالعمل‌ها عمومی هستند و ممکن است بسته به وضعیت سلامت شما یا سیاست‌های بیمارستان تغییر کنند؛ بنابراین همیشه توصیه‌های پزشک و پرستار خود را در اولویت قرار دهید.