ترجمه و تنظیم: اکرم کرمی

نرم‌شتهایی چهت کاهش در پس از اعمال
جرایح شکم

در این مقاله به مادرانیکه سزارین شده اند نرم‌شتهایی آموزه می‌شود که در پس از عمل از آن کاهش دهد. این ورزش‌ها نه تنها برای مادردان جدید بلکه برای سایر زنان و مردانیکه تحت اعمال جراحی شکمی قرار می‌گیرند. نیز قابل استفاده است. این روش بر اساس شن درکن عضلات و تنهال اعمال تفسیع و سرفه‌ها باعث افزایش در عمل ممکن است. سپس نکاتی به بیمار آموزه می‌شود که در ناشی از حرکات بدنی و تعمیق گاز در روده‌ها را تخفیف دهد.

تمرین‌هایی به شل شدن عضلات کمک می‌کند. معمولاً پس از اعمال جراحی شکمی و در پاسخ به درد ناشی از برش ناحیه جراحی، عضلات به طور طبیعی سفت و منقبض می‌شوند. با استفاده از تمرینات تنش می‌توان به بیمار کمک کرد تا این گونه انقباضات را کاهش بیابد. برای شروع این برنامه باید بیمار تشیوع شود که در وضعیت راحتی قرار گیرد. به طوری که اندام‌هایش که مانند و مفاصل و خمیدگی ملایمی داشته باشد، به دست برترای این وضعیت بیمار تفسیع عضلات ای کاهشی و پیامدهای آن نشان خواهد داد. بنابراین تفسیع باید کاملاً طبیعی باشد و تحت فشار انجام نگردد.

شل کردن عضلاتی از انگشتان با به طرف سر و با از سر به طرف با اموزش داده می‌شود. اگر از انگشتان شروع تدوین عضلات باها را شامل نگاه دارید. در این حال تفسیع عضله و آموزه نیز داشته باشید. اما اگاهی دهید که اگر باها را روی یکدیگر قرار دهید حیرات خورا مختل می‌کند. سپس بیمار باید عضلات ساقی با و بعد رانی و سایر عضلات را شل کند و به همین ترتیب ادامه دهد تا عضلات ناحیه گردن و صورت نیز

۷۷
وادر کردن بیمار به سفره سبزی و مصرف ترکیبی از تنسیعمقی است. جنون ایجاد در پیشنهاد می‌کند. در این مرحله از روشی به نام "Huffing" یا صاف خوردن گلو می‌توان استفاده کرد. بایستی طریقی که بیمار شکر را به داخل کنید و با گذاشتن دستش روی ناحیه برش باشد، عمل بازدم را انجام دهید. به طوریکه ترسیده راه را تفنیس باک و خارج گردیدن وقیت این کار به درستی انجام گیرد، مدلی به نام "که سریع" و با فشار است خشونت می‌شود. بیمار را وادار کنید که سر از تنسیعمقی یک یاد و بار یک صاف کردن گلو را انجام دهد.

2 کاهش در بیمار هنگام تغییر وضعیت در تخت: حرکت و تغییر وضعیت جهت بهره‌برداری از ضرورت‌های دیگر پس از عمل است. برای مثال اگر بیماری می‌خواهد از پشت به پهلو بیافزد باید مرحله دوم برای آموزش ادامه دهد. در حالیکه پای چپ و صاف انتخاب، پای راست را خم کرده نقاب چرخ را با دست راست گردید و با دست چپ به نزدیک فرستاده کنید. پس در حالیکه تنفس انجام می‌دهید و بازدم خود را از طریق لبه ای جمع شده بیرون می‌دهید، روی پهلو بیفتد در دویین بازدم و با فشار روی پایشنهاد یا تخت خود را به طرف نهاد کنید. این روش سبب می‌گردد که با استفاده از قدرت پا و چانه، درد شکم کاهش یابد.

برای نتایج بهتر بیمار را تشخیص کنید که تمرینات دراز را در تخت باید باشد در ساعت انجام دهد:

1- بیمار با چپ به پشت بیافزد و انگشتان یکی از پاها را به طرف چپ و دیگری را به طرف چپ نازک تاهم خم و راست کنید که این تمرین با چپ چندینبار انجام شود حتی اگر رانیه بیمار به علت بیشی نخاعی ضعف داشته باشد.

روایی که بیمار برای اولین بار بعد از عمل می‌آید باید در طی هر حرکتی بیشترین عمیقی داشته باشد. این در حالیکه نفس می‌کند فقط فاصله کمایی را باید حرکت کند و قبل از حرکت به‌دید باشد تنفس طبیعی داشته باشد.

38 فصلنامه پرستاری و مامایی ایران
تسهیل انجام دفع پس از عمل

تمام روي توانی برای اولین بار بعد از عمل ناراحت کننده است. در حالیکه بیمار روی توانی می‌نشیند با دو تا چهارم عمق انجام دهد، وقتی در وضعیت صلح قرار می‌گیرد، با استفاده از دست‌خوردها را روی ناحیه برش قرار دهد و با استفاده از دو ترکه دیگر به دیوار با نرده کار دیوار دمکششوند را بگیرد. سپس می‌توانند خود را به آموزش پایین آورند و در حالیکه نفس عمیق می‌کنند روی سکوی توانی قرار گیرد.

در این‌جا باید برای اولین بار بعد از بارداریت سند در دنک است. بیماران به بیماری پایین کردن که هنگام پایین آوردن به این تا چهارم عمق توانی از دست‌خوردها را روی ناحیه برش قرار دهد. به هنگام پایین آوردن از روی توانی، بیمار باید روی پاهایش فشار باید و تنفس عمیق بکند.

دفع گاز از روی دهه پس از عمل

تمامی که در حالی باعث برای انجام کننده عضلات شکم‌پکار می‌روند، می‌توانند برای سهولت دفع گازهای رویداده پس از عمل نزدیک‌تر باشند. بیمار باید چشم می‌خواهد و در حالیکه به آموزش پایین آورند و به این‌جا کنیده و قسمت‌های عضلات کمر خود را روی ناحیه برش قرار دهد. در این‌جا گزاره تا چهارم عمق توانی از دست‌خوردها را روی پاهایش فشار باید و تنفس عمیق بکند. به هنگام پایین آوردن از روی توانی، بیمار باید روی پاهایش فشار باید و تنفس عمیق بکند.


P: 45-48
وضعیت جنین در دوران بارداری

مطالعه‌ای انجام شده که در آن، وضعیت (Position) جنین در هفته‌های مختلف بارداری، ارتباط آن با وضعیت و نمایش در دوران زایمان مورد بررسی قرار گرفته است. گروه مورد مطالعه خانم‌هایی بودند که موقعیت طبیعی داشتند، و از میان بیماران خصوصی انتخاب شده بودند.

هدف بررسی بر این اساس بوده است که:

1- پراکندگی وضعیت (Position) طبیعی جنین را قبل از زایمان مشخص کند.

2- احتمال مقارن بودن وضعیت جنین را در دوران بارداری با وضعیت اول در زمان زایمان تعیین کند.

3- رابطه‌هایی را که بین وضعیت طبیعی جنین و نارس بودن آن هست، تناها دهد.

روش تحقیق

این مطالعه از اکتفار ۱۹۷۸ تا دسامبر ۱۹۸۲ روز ۱۱۵۹۳ خانم باردار که در بیمارستان زایمان کرده اند انجام شده است. از این تعداد ۱۶۴۷ نفر که به مرکز بهداشت مراجعه کرده‌اند، به طور عادی (Routine) در هفته ۲۰، ۲۵ و ۳۰ بارداری (Ultrasound Scans) اولترا‌سوند اسکن روي آنها انجام گرفته است.

۴۰ فصلتخار، پرستاری و مامایی ایران
وضعیت عرضی تغییر حالت داده بود.

از 119 جنین که در 70 هفته‌گی دارای نمایش سر بودند، 118/3 (99%) جنین با همان نمایش سر مولود شدند و 5 جنین (4%) با نمایش ثامن و 72/8 (5%) با وضعیت عرضی تغییر حالت داده بودند.

از 55 جنین که در 60 هفته‌گی دارای نمایش عرضی بودند، 53/1 (96%) نمایش زایمان به همان حالت باقی ماندند. در 2 جنین (4%) جنین، تغییر حالت داده شد و 44/2 (80%) به نمایش سر مبدل شدند. اسکه‌های 20 هفته‌گی پیش‌بینی وضعیت زایمان را نموده بودند.

:Comment

تفاوت چشمگیری در وضعیت‌های جنین در سه مختصات (Transverse, Longitudinal و Lateral) بین زایمان بسیار از زایمان مشاهده نمی‌شد. اما وضعیت غیرطبیعی جنین با نارضایتی آنتیبیوتیک‌های زایمان در ماههای اول و دوم عرضی بود. وضعیت جنین پیش‌بینی غیرطبیعی است و در نتیجه در زایمان‌های زود، جنین با وضعیت غیرطبیعی بیشتر مولود می‌گردد.

قرار از ارزش این پایان برای پیش‌بینی وضعیت جنین در زمان و وقوع می‌تواند به مکمل‌کننده‌ی چنین وضعیت جنین در هفته 20 بپردازد. وضعیت آن در زمان زایمان نیست. و وضعیت جنین در این زمان از ضروریت و ممکن‌بودن وضعیت عرضی 46/5 (75%) در زمان زایمان نشان دهنده تغییر حالت به وضعیت سفالیکی را دارد. نوزادانی که دارای وضعیت سر بودند فقط 1/3 (33%) به وضعیت غیرطبیعی تغییر حالت داده‌اند. بنابراین وضعیت عرضی سر در هفته 36 با وضعیت در مولود شدن در دارند. بیماری پدرت (21/2) به یک وضعیت غیر عادی تغییر حالت داده‌اند.

Exercises to ease pain after abdominal surgery

Translator: Kermani Akram

This article is about sports training that reduce pain after cesarean delivery. This method not only for women but also for other women and men who have abdominal surgery is beneficial. This method is based on relaxation, facilitate deep breathing and after surgery coughing. After that, some advices is given to patients for pain relief.

Exercises to relax the muscles:

Naturally after surgery and in response to pain, abdominal muscle is tighten and constricted. Using progressive exercise training to help patients get rid of cramps. In starting, patient is encouraged to Placed in a comfortable position as limbs be have appropriate support and joints be have gently bent. After this position, patient breath deeply and slowly and finally exhale slowly. In fact breathing should be done easily and without pressure.

Keyword: abdominal surgery, pain, Exercises