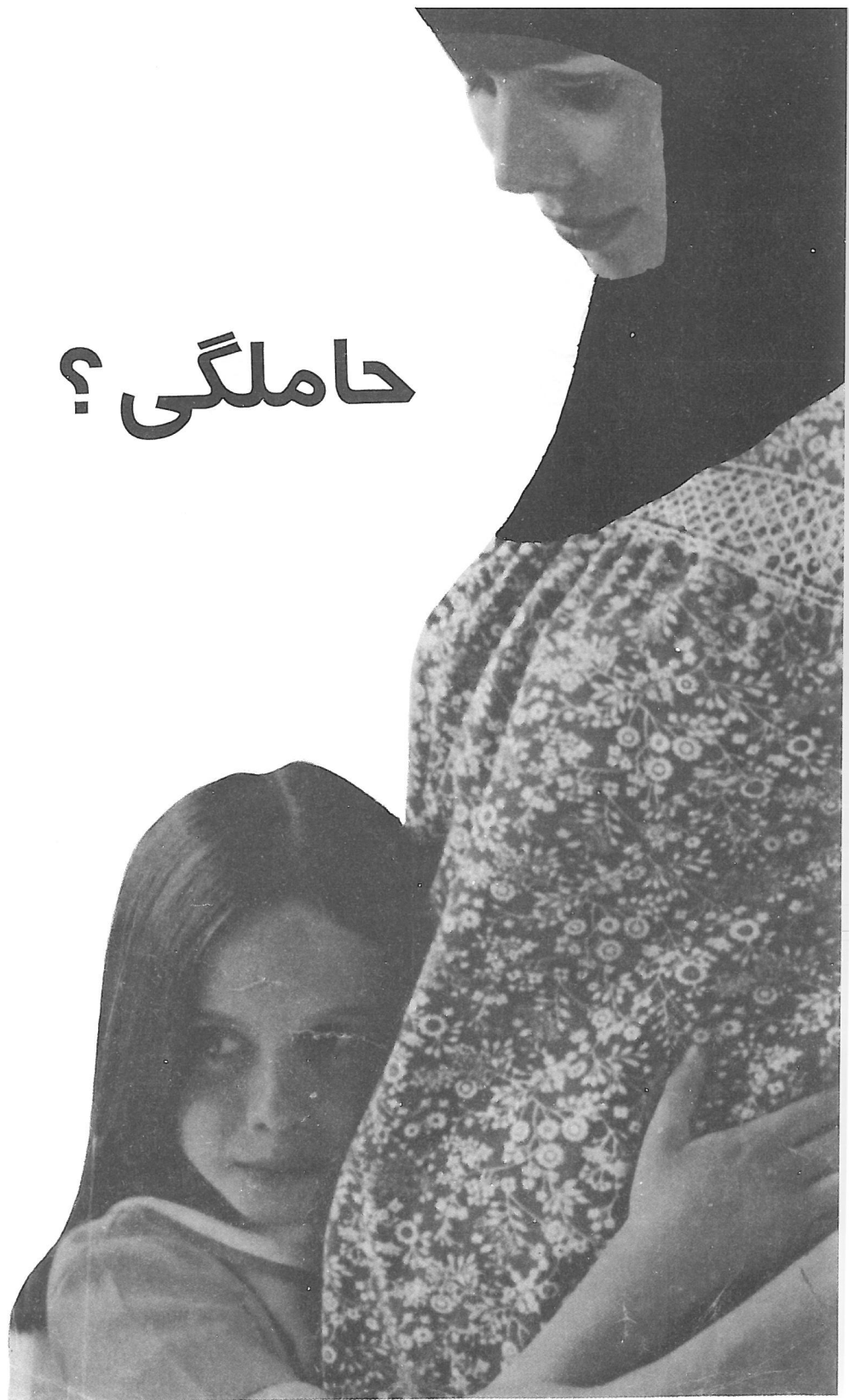


حاملگی؟



اگر همه زنان حامله در دوران حاملگی نگران جنین خود هستند، نگرانی زنان حامله پرستار واقعی تروجدی تر می باشد. کدام گروه از زنان شانس بیشتری برای ابتلا به مول هیداتی^۱ فورم، آمبولی مایع آمینوتیک^۲ یا سندرم شیهان^۳ را خواهند داشت؟

خوشبختانه این مشکلات پیچیده نادر هستند، اما نظرات ناشی از آنچه که شما بطور روزانه با آن در تماس هستید مثل بیماریهای عفونی، مواد رادیواکتیو، داروهای ضد سرطان و دیگر مواد شیمیائی چه؟ همچنین زمانیکه شما بیمار را در تخت جابجا می کنید یا تختی را درست می کنید امکان صدمه و خطر برای شما وجود دارد.

هرکدام از این موارد می تواند به سلامتی شما یا جنین شما صدمه بزند. امکاناتی وجود دارد که اگر در زمان اشتغال به کار به آنها توجه کنید، خود و جنین خود را از هرگونه آسیب محافظت خواهید کرد.

لطفاً حاملگی خود را مخفی نگه ندارید:

به محض اینکه از حاملگی خود مطلع شدید بلافاصله با یک متخصص زنان در مورد حاملگی و جزئیات شغل خود مشورت کنید. این کار سبب می شود که او نسبت به

ترجمه: افتخارالسادات حاج کاظمی عضو هیئت دانشکده پرستاری و مامائی ویرایش: ملک تاج مشکبید عضو هیئت دانشکده پرستاری و مامائی

به این نکات توجه کنید.

هر خطر بالقوه‌ای در مورد شما هوشیار باشد. سپس شما با پرستار بهداشت و مسئولین محل کار خود ملاقات کرده و آنها را در جریان قرار دهید، شاید مدیره پرستاری شما تصمیم بگیرد در مورد مسئولیتهای روزانه شما تغییراتی به وجود آورد. حاملگی خود را پنهان نکنید و با همکاران خود نیز آن را درمیان بگذارید. بخاطر داشته باشید که جنین در سه ماهه اول بسیار آسیب‌پذیر می‌باشد. زودتر از آنچه که متوجه شوید جنین آسیب خواهد دید. اگر همکاران شما از حاملگی شما باخبر باشند، می‌توانند مراقب شما بوده تا چیزی سلامتی شما را تهدید نکند.

خود را از عفونت محافظت کنید:

بیماران مبتلا به بیماری عفونی جنین شما را تهدید میکنند. تاکنون شما چند بار با بیماری که دارای بیماری عفونی بوده است در تماس بوده‌اید؟ شما نباید منتظر جنین وضعی باشید، بلکه آماده باشید. اگر برای حامله شدن برنامه‌ریزی می‌کنید باید تیترا آنتی‌گر سرخچه را در خون خود اندازه‌گیری کنید چنانچه این تیترا پائین بود باید واکسن بزنید. بخاطر داشته باشید که حداقل سه ماه از واکسیناسیون بگذرد سپس حامله شوید، زیرا خود واکسن برای

جنین خطر آفرین است.

همچنین قبل از حاملگی به نکات زیر توجه کنید: واکسن هیپاتیت B تزریق کنید زیرا این بیماری شانس بروز سقط‌های خودبخودی زایمان زودرس و تولد نوزاد مرده را افزایش می‌دهد. ویروس هیپاتیت B می‌تواند به رحم منتقل شود و یا نوزاد را به یک هیپاتیت فعال مبتلا کند. این مهم نیست که شما چقدر گرفتار و مشغول هستید، بهتر است قبل از اینکه از بیماری مراقبت بعمل آورید ابتدا پرونده او را مطالعه کنید. دستورات دارویی، تاریخچه، نتیجه معاینات فیزیکی، میزان پیشرفت نتایج آزمایشگاهی و نتیجه عکسبرداری او را بخوانید و گرنه ممکن است در شرایط ناخوشایندی قرار بگیرد.

یک پرستار حامله می‌گفت: «وقتی پرستار نوبت قبلی کار روزانه‌اش تمام شد و گزارش بیمار را داد، من فهمیدم بیماری در بخش بستری است که درد ناحیه چپ شکم داشت، صدهای روده‌ای وی به حداقل رسیده بود، میزان ادرارش نیز کم بود. ولی من نمیدانستم که او معتاد نیز هست و برای آزمایش ایدز آمده بود.

خطر فقط مربوط به هیپاتیت B و سرخچه نیست بلکه تب‌خال، زونا، و سیستومگالو^۴ ویروس نیز می‌تواند

برای جنین خطرناک باشند. وظایف بیمارستانی قابل تغییر است اگرچه کارمندان حامله نیز باید از بیماران عفونی پرستاری و مراقبت کنند. یک پرستار جراحی داخلی می‌گوید «وقتی من حامله بودم پذیرفته بودم که از انواع بیماران عفونی مراقبت کنم ولی قانون بیمارستان از اینکه پرستاران حامله فدای واحد کاری خود بشوند ممانعت کرد.

این نوع تناقضات سبب می‌شود که همکاران به شما کمک کنند. این کار یک نوع اجر گذاشتن به مادران است. «پرستاران غیرحامله‌ای هستند که داوطلب مراقبت از بیماران عفونی هستند.»

چه حامله باشید، چه نباشید شما همیشه برای اطمینان بایستی نکاتی را برای محافظت خود از عفونت رعایت کنید. زمانی که مواد دفعی بیماران را بررسی می‌کنید، دستکش بپوشید، و پس از انجام کار دستکش‌ها را درآورده و دستهایتان را به دقت بشوئید.

بستگی به موقعیت شما دارد، ممکن است لازم باشد از عینک دودی برای محافظت چشم استفاده کنید، یا حداقل یک عینک معمولی به چشم خود بزنید، در برابر ترشحات خود را محافظت کنید. اگر احتمال دارد که لباسهای شما به ترشحات آلوده شود گان بپوشید و

در موقع ساکشن کردن ماسک بزنید. دقت کنید سوندها شما را آلوده نکنند. و هرگز سوزنهای استفاده شده را بدون سرپوش داخل ظرف آشغال نیندازید.

رادیوترایی، درمانهای دیگر:

خطر ناشی از اشعه می تواند منجر به سقط ناخواسته و ناهنجاریهای مادرزادی شود هرگز در زمان حاملگی، به بیمارانی که مشغول انجام دادن رادیوگرافی هستند کمک نکنید، در واقع شما

بایستی در زمانیکه بخش رادیولوژی فعال است محل را ترک کنید و اجازه ندهید کسی بخاطر صحبت موجب توقف شما در آنجا شود. پرستاری می گفت: در طی حاملگی ام در حالیکه تکنسین عکس پرتابل بر میداشت از من خواست که به او کمک کنم، وقتی که مرا دو دل و مردد دید گفت که میزان اشعه در حد بی خطر می باشد.»

در جائیکه امکان جذب اشعه برای شما وجود دارد توقف نکنید، هرگز داخل اتاق بیماری که

سوزنهای رادیوم در بدن او کاشته شده و یا تحت درمان با رادیواکتیو می باشد وارد نشوید. هوشیار باشید تا در مورد بیمارانی که اخیراً تحت درمان با داروهای هسته ای بوده اند، مثل اسکن های مغز، استخوان یا کبد، تماس نداشته باشید. از تماس با مواد دفعی بدن این بیماران برای مدتی بعد از تزریق اجتناب کنید. (بطور مثال ۹۶ ساعت از تماس با کسانی که با گالیوم^۵ اسکن شده اند، و ۲۴ ساعت از تماس با ادرار فردی که اسکن استخوان شده است



اجتناب کنید.

جالب توجه است که مطالعه‌ای توسط انستیتو ملی برای بررسی امنیت و سلامتی شغلی پرستاران انجام شده است. نتایج نشان داده‌اند که بسیاری از بیمارستانها هیچ برنامه آموزشی برای کارمندان خود در مورد محافظت از خطرات اشعه نداشته‌اند.

صدمات ناشی از داروها:

بسیاری از داروها از نظر اثر سوء بر روی جنین مشکوک هستند برای مثال اثر سوء داروهای ضد سرطان بر جنین قطعی است. خط مشی کار در بیمارستانها متنوع می‌باشد. بطوریکه ممکن است یک پرستار حامله از بیماری که تحت درمان با این داروهاست مراقبت کند. بسیاری از بیمارستانها خط مشی خاصی در این زمینه ندارند و دیگران هستند که برای پرستار حامله آماده کردن داروهای نئوپلاستیک را ممنوع می‌کنند و فقط اجازه می‌دهند که آنها بر جریان دارو دادن نظارت داشته باشند. اما بعضی از بیمارستانها پرستارانی را که حتی برنامه‌ای برای حامله شدن دارند از کار کردن در بخش سرطان منع می‌کنند. صرفنظر از خط مشی بیمارستان، چنانچه شما در جایی کار می‌کنید که بیمارانی تحت درمان با داروهای ضد سرطان هستند آنها را به همکاران دیگر خود واگذارید. اگر لازم بود از همکاران خود خواهش کنید در زمانی که شما مشغول آماده کردن داروهای ضد سرطان هستید، شما را زیر نظر داشته باشند. یک

پرستار بخش سرطان مانند سایر پرستاران دارو را می‌کشد و اضافی آن رابه هوای فرستد و پرستار دیگر بخاطر می‌آورد که یک بسته را که از داروخانه رسیده باز کند که در بین سیستم محافظ یک ویال شیشه‌ای ازوین کرسستین^۶ (انکووین) که خوشبختانه شکسته است پیدا می‌کند.

بسیاری از داروهای دیگر نیز می‌توانند به جنین شما صدمه بزنند، تکرار و تداوم و طولانی بودن تماس با آنها می‌تواند سبب جذب آنها گردد. بنابراین زمانی که دارو آماده می‌کنید و یا دارو می‌دهید، دستکش بپوشید بویژه در مورد داروهای وریدی و داروهایی که روی آنها بحث و گفتگو است.

همچنین از مواد شیمیائی نظیر هگزا^۷ کلروفن و مواد استریل کننده واتیلن^۸ اکسید و گازهای بیهوشی دهنده که می‌توانند دلیلی برای ناهنجاریهای مادرزادی جنین باشند و همچنین از مواد مشابهی که شما از اثرات و عوارض جانبی آن آگاه نیستید مثل تمیز کننده‌های صنعتی دوری کنید.

سخت‌نگیرید:

پرستاری کاری است که مستلزم فعالیت‌های جسمی می‌باشد. شما بیمار را حرکت می‌دهید تختخواب بیمار را مرتب می‌کنید کیسه‌های البسه را تخلیه می‌کنید. کیسه‌های سوند فولی را خالی می‌کنید. در هر صورت اگر حامله هستید دقت کنید به خودتان فشار وارد نیاورید زیرا استراحت کافی در طی حاملگی

برای شما مهم است. همیشه از زمان مخصوص صبحانه و ناهار خود استفاده کنید و از کار در مدت زمان طولانی اجتناب کنید شما در طول نوبت کاری خود به فواصل بنشینید و چنانچه مقدور نبود که در فواصل کار استراحت داشته باشید و بموقع غذا بخورید. بهتر است شغل خود را عوض کنید یا مدتی مرخصی بگیرید. با توجه به نکات واضح و مشهود، چنانچه فکر می‌کنید قادرید کار خود را بطور تمام وقت در بخش خودتان ادامه دهید تا زمانی که وظیفه دارید کار کنید. دیگر نیازی نیست که برنامه کاری خود را با سلامتی خود و جنین وفق دهید. درست از فکرتان استفاده کنید. از خود مراقبت کنید و استراحت نمائید.

منبع

Craet, Kathy. "Pregnant"
Nursing, January
1989. PP : 62-63

- ۱- Hydatidiform mole
- ۲- Amniotic fluid Embolism
- ۳- Sheehans syndrom
- ۴- Cytomegalovirus
- ۵- Gallium
- ۶- Vincristine (oncovin)
- ۷- Hexachlorophene
- ۸- Ethylene oxid

Pregnancy? Attention to these points

Hajkazemi, E.

If all pregnant women worry about their fetus, worries of pregnant nurses are more serious and actual. Which groups of women have more chance about hydatidiform mole, amniotic fluid embolism or Sheehan's syndrome? Fortunately, these complicated problems are very rare but what about daily injuries due to infectious diseases, radioactive substances, anticancer drugs and other chemical substances? Also, when you change position of patients, you may be injured. These instances can jeopardize your health and fetus. There are some worthy points that if you consider them, protect yourself and your fetus from any damage.

Key words: Pregnancy, Pregnant nurse, Safety points in pregnancy