

خودمراقبتی در هرنی (فتق)

هرنی (فتق): به معنی برآمدگی یک اندام یا بخشی از آن به واسطه نقص در ساختارهایی است که به طور طبیعی آن اندام را دربرمی گیرند.

علل و عوامل خطر ایجاد فتق: فتق زمانی اتفاق می افتد که در یکپارچگی دیواره عضلانی اختلال ایجاد شود و این اختلال با افزایش فشار داخل شکمی همراه گردد.

- مادرزادی (ضعف مادرزادی عضلات)
- اکتسابی (هر عاملی که فشار داخل شکم را افزایش دهد مثل بلند کردن اجسام سنگین، زور زدن و چاقی)
- ترومایی

انواع فتق: اغلب فتق ها در ناحیه اینگوینال (کشاله ران) ایجاد می شوند ولی فتق های شکمی، نافی و هیاتال (دیافراگمی) هم ممکن است ایجاد شوند.

علائم فتق: بسته به نوع فتق ممکن است شامل:

- درد (بیشتر موقع ایستادن زیاد در ناحیه کشاله ران حس می شود)
- بیرون زدن یک برجستگی (توده) از قسمتی از بدن که ممکن است هنگام سرفه یا زور زدن بیرون زده یا هنگام خوابیدن به داخل بروند.

درمان و کنترل جراحی: تا وقتی که این توده ها متحرک هستند مشکلی ندارند ولی اگر گیر افتاده و باعث درد شدید شوند باید حتما تحت عمل جراحی قرار گیرند.

**** آیا امکان دارد بعد از عمل جراحی مجدداً فتق ها عود کنند؟** بله ممکن است بعد از جراحی دوباره عود کنند.

**** آیا فتق بند باعث بهبود فتق می گردد؟** خیر در موارد فتق های کشاله ران به مدت محدود اشکال ندارد ولی باعث درمان نمی شود. استفاده طولانی مدت از فتق بند باعث چسبندگی لایه های فتق و مشکل تر کردن جراحی می شود.

اقدامات بعد از عمل جراحی:

- به محض اجازه پزشک بعد از عمل با کمک از تخت جارج شوید و قدم بزنید.
- فعالیت های خود را کم و بر حسب تحمل افزایش دهید و پیاده روی کنید.
- از انجام فعالیت های سنگین و بلند کردن اجسام سنگین، سرفه بدون حمایت و زور زدن محل عمل تا ۴-۶ هفته بعد از عمل اجتناب کنید.
- ۱-۲ روز بعد از عمل می توانید دوش بگیرید.



تهیه کننده: مرضیه ساعدی

کارشناس ارشد پرستاری مراقبت های ویژه

سوپروایزر آموزش سلامت

علائم هشدار دهنده! این علائم را به پزشک خود

اطلاع دهید!

- عفونت زخم: تب، درد، قرمزی، حساس شدن، گرمی، ورم اطراف برش جراحی، افزایش ترشحات و احساس بوی تعفن از آن، نفخ شکمی، تهوع و استفراغ، جدا شدن لبه های زخم از یکدیگر
- عود (برگشت) فتق: تورم، سفت و دردناک، کروی و برگشت ناپذیر در ناحیه کشاله ران

- پس از ترخیص در صورت نداشتن درد ممانعتی در انجام فعالیت جنسی وجود ندارد.
- در صورت ترخیص با درن، در صورت نیاز و کثیفی، پانسمان را به روش استریل تعویض کنید.
- در صورت درد از مسکن های تجویزی پزشکتان استفاده کنید.
- در مردان به منظور کاهش ناراحتی بیضه ها، می توانید از کیسه یخ یا فتق بند (محافظ) استفاده نمود.

رژیم غذایی مجاز و غیر مجاز:

- سعی کنید در روزهای اول بعد از عمل، از مصرف مواد غذایی نفاخ (آب میوه های خام و مصنوعی، ذرت، کلم، لوبیا، نخود، تربچه، خیار، نوشابه های گاز دار) خودداری کنید.
- با استفاده از رژیم غذایی پر فیبر (سبزیجات و میوه جات) و یا ملین طبق تجویز پزشک، سعی کنید دچار یبوست نشوید.
- رژیم غذایی باید حاوی مقدار کافی پروتئین (گوشت کم چرب، تخم مرغ، لبنیات و...) و مواد سرشار از ویتامین ث مثل مرکبات، آب آناناس و پرتقال باشد.
- بهتر است وعده های غذایی مختصر و مکرر داشته باشید.
- از نوشیدن مشروبات الکلی و کشیدن سیگار خودداری کنید.
- ۱۲ تا ۱۰ روز بعد از عمل جراحی برای کشیدن بخیه های ناحیه عمل به بیمارستان یا پزشک معالج خود با همراه داشتن مدارک زمان ترخیص مراجعه نمائید.

- بعد از شروع حرکات دودی روده و دفع گاز از مقعد، طبق نظر پزشک ابتدا مایعات روشن مثل چای کم رنگ، آب کمپوت و سپس مایعات کامل (سوپ) شروع میشود و بعد به مرور رژیم نرم و به تدریج رژیم معمولی جایگزین می شود.
- بعد از شروع مایعات جهت کمک به شروع حرکات روده ها مرتباً در بخش یا منزل قدم بزنید.
- در روز های اول جراحی، مایعات فراوان (۳ تا ۲ لیتر) بخورید تا مطمئن شوید شکم تان کار می کند.



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی

واحد آموزش سلامت

بیمارستان امام علی (ع)



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی

بجنورد، خیابان شهريار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هرگونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره

تلفن های زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۱۲-۰۵۸۳۲۲۹۷۰۱۰ / ۰۹۱۵۴۴۱۵۴۴۶

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس

زیر مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.AC.IR