



مقدمه

بیرون زدگی یک عضو از بین یک شکاف غیر طبیعی در جدار شکم به دلیل پارگی جدار، فتق نام دارد. معمولاً روده از جدار شکم بیرون می‌زند. فتق ممکن است در نتیجه یک شکاف مادرزادی، ضعف جدار شکم، افزایش فشار شکمی، پس از جراحی شکم یا در اثر ضربه رخ دهد. فتق‌ها ممکن است در هر سنی روی دهد و در هر دو جنس دیده می‌شود. بیشتر فتق‌ها در کشاله ران دیده می‌شود اما انواع دیگر فتق مثل فتق نافی نیز وجود دارد. فتق‌ها غالباً در بچه‌هایی رخ می‌دهند که یکی یا چند مورد از عوامل خطر زیر را داشته باشند: سابقه خانوادگی فتق، فیبروز کیستیک، رشد غیر عادی مفصل ران (دررفتگی مادرزادی لگن)، بیضه‌های نزول نیافته، ناهنجاری در مجرای ادراری، یبوست مزمن، فشار حین اجابت مزاج.



راهنمای خودمراقبتی بیماران فتق و ترمیم فتق (هرنیورافی)

بیمار گرامی / همراه عزیز : باسلام
و آرزوی سلامتی شما

با مطالعه نوشتار حاضر ابتدا با
ماهیت بیماری تان و سپس با نحوه
مراقبت از خود آشنا می‌شوید.

تأیید کنندگان:

دکتر جمال جعفری (فلوشیپ انکوسرجری)

دکتر عباسعلی دهقان (فلوشیپ لاپاروسکوپی)

تنظیم کننده:

دفتر پرستاری (دپارتمان آموزش به بیماران)

مراقبت های بعد از هرنیورافی در منزل

آموزش های ویژه:

در صورت موافقت جراح خود، معمولاً ۲ روز بعد از عمل می توانید در حمام دوش بگیرید و روز هفتم تا دهم عمل، جهت کشیدن بخیه ها مراجعه کنید (در صورتی که بخیه ها غیر قابل جذب باشد).

فعالین جنسی معمولاً دو الی سه هفته بعد از لاپاروسکوپی و ۴ هفته بعد از جراحی باز بلامانع است

برای مدت ۶ هفته از سرفه کردن بدون حمایت محل عمل، زور زدن، کشیدگی بدن، یبوست، بلند کردن اجسام سنگین تر از ۵ کیلوگرم، تمرینات ورزشی سنگین و خشن خودداری کنید.

رژیم غذایی:

جهت پیشگیری از نفخ، قدم بزنید و برای مدتی غذا و مایعات نفاخ مثل شیر و آب میوه غیر طبیعی نخورید.

با استفاده از رژیم غذایی پر فیبر (سبزیجات و میوه جات) و یا ملین طبق تجویز پزشک، سعی کنید دچار یبوست نشوید.

چنانچه ممنوعیت مصرف مایعات ندارید، روزانه ۲ تا ۳ لیتر مایعات بنوشید.

در صورتی که اضافه وزن دارید بر کاهش وزن خود تمرکز کنید.

فعالیت ها:

به تدریج فعالیت خود را افزایش دهید بخصوص پیاده روی و در بین آن به خود استراحت دهید.

باید برای بازگشت به کارهای دفتری ۲ هفته و کارهای سنگین ۶ هفته از تاریخ جراحی گذشته باشد. در صورت جراحی به روش لاپاراسکوپی این زمان به نصف کاهش می یابد.

زمان سرفه، سکسکه، عطسه، برش جراحی (محل عمل) را با دست یا بالش حمایت کنید.

حتماً برای مدتی از شکم بند استفاده نمایید.

علائم هشدار دهنده

در صورت بروز علائم زیر به پزشک خود یا نزدیک ترین اورژانس محل سکونت خود مراجعه کنید.

عفونت زخم، تب، درد، قرمزی، حساس شدن، گرمی، ورم اطراف برش جراحی، افزایش ترشحات و

برخاستن بوی تعفن از آن، نفخ شکمی، تهوع و استفراغ، جدا شدن لبه های زخم از یکدیگر

عود فتق: تورم سفت، دردناک، کروی و برگشت ناپذیر در ناحیه عمل شده

