



فتق اینگوئینال

بیمار/ همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ شب قبل از عمل شام سوپ (غذای سبک) میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ❖ هرگونه آرایش و لاک ناخن را پاک نمایید.
- ❖ موهای محل عمل، قبل از رفتن به اتاق عمل تراشیده خواهند شد.
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید و در صورت داشتن پروتز دائم به پرستار بخش اطلاع دهید.
- ❖ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ❖ قبل از انتقال به اتاق عمل، کلیه لباس ها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می شود.
- ❖ گرافی ها و مدارک قبل از عمل را به همراه داشته باشید

آموزش حین بستری

رژیم غذایی و تغذیه

- ❖ از زمانی که پرستار اجازه داد ابتدا رژیم مایعات برای شما شروع می شود و در صورت توانایی مصرف مایعات به تدریج با نظر پزشک می توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- ❖ پس از شروع رژیم برای جلوگیری از یبوست و فشار بر بخیه ها باید مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر (میوه ها) استفاده کنید.



فتق اینگوئینال

فعالیت

- ❖ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر با دستور پزشک از بستر خارج شده و راه بروید.
- ❖ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- ❖ بعد از عمل جراحی می توانید فعالیت های خود را به آرامی از سر بگیرید واز انجام فعالیت هایی که باعث افزایش فشار داخل شکم در ناحیه فتق می شود، خودداری کنید.

مراقبت

- ❖ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع دهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ❖ از دستکاری سرم و رابط ها اجتناب کنید.
- ❖ در صورت رفع ترشح، پس از ۴۸ ساعت نیاز به تعویض پانسمان نمی باشد اما در صورت ادامه ترشح، نیاز به تعویض پانسمان روزانه دارید.
- ❖ بهداشت فردی بخصوص بهداشت دست را رعایت فرمائید.
- ❖ بعد از عمل، احتمال ایجاد کبودی و تورم وجود دارد. بنابراین می توانید طی ۱-۳ روز بعد از جراحی، از قرار دادن یخ بر روی محل زخم جهت کاهش درد و تورم استفاده کنید.

دارو

- ❖ داروها طبق تجویز پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده می شود.

آموزش پس از ترخیص

رژیم غذایی و تغذیه

- ❖ پس از شروع تغذیه هیچ ممنوعیت غذایی ندارید مگر در موارد بیماریهای خاص (فشار خون بالا، دیابت، بیماریهای قلبی و)....
- ❖ طی دو هفته بعد از عمل از مصرف مواد نفاخ (ذرت، لوبیا، نخود، نوشابه های گازدار) خودداری کنید.
- ❖ مصرف ماست، نان تست و نان سوخاری از ایجاد نفخ جلوگیری می کند.
- ❖ رژیم غذایی باید حاوی مقادیر کافی گوشت، تخم مرغ و لبنیات، میوه و سبزیجات، باشد.
- ❖ با خوردن سبزی ها و میوه های تازه و نوشیدن مقادیر زیادی مایعات در روز از یبوست جلوگیری کنید.



فتق اینگوئینال

فعالیت

- ❖ فعالیت های خود را در عرض ۳ الی ۵ روز پس از عمل جراحی، از سر بگیرید (فعالیت های سبک) ولی از انجام کارهای سنگین حداقل تا دو ماه و بطور معمول تا شش ماه باید پرهیز کنید.
- ❖ تا زمانی که پزشک تان موافقت نکرده است ورزش را از سرنگیرید.
- ❖ از فعالیت زیاد کودک تا ۳-۲ هفته خودداری کنید
- ❖ ممانعت از فعالیت فیزیکی سنگین توسط کودکان بزرگتر به مدت دو تا سه هفته پس از جراحی (بدلیل اینکه فعالیت سنگین احتمال عود فتق را زیاد می کند)
- ❖ استفاده از تکنیک مناسب برای بلند کردن وزنه و یا اجسام سنگین از تکنیک های مناسب استفاده کنید.

مراقبت

- ❖ برش جراحی را تمیز و خشک نگه دارید.
- ❖ از تماس پوشک کودک با پانسمان جراحی خودداری شود و برای جلوگیری از عفونت ناحیه عمل، پوشک را به صورت مکرر تعویض کنید.
- ❖ توجه به علائم و نشانه های عفونت مثل تب، ترشح چرکی از محل عمل داشته باشید.
- ❖ در صورتی که محل زخم مشکلی نداشته باشد با اجازه پزشک پس از ۴۸ ساعت می توانید استحمام کنید.
- ❖ بخیه ها را با نظر پزشک پس از ۷ تا ۱۰ روز میتوان خارج کرد.
- ❖ شایعترین عارضه جراحی فتق درد ناحیه میباشد که گاهی تا یک سال باقی می ماند و آزار دهنده است و مصرف مسکن ها با تجویز پزشک می تواند کمک کننده باشد.
- ❖ تمیز و خشک نگه داشتن شکاف جراحی، دوش گرفتن به جای وان به مدت یک هفته پس از عمل برای پیشگیری از عفونت ناحیه عمل ضروری است.
- ❖ کاهش وزن در افراد چاق توصیه می شود.
- ❖ به محض احساس دفع به دستشویی رفته و از احتباس خودداری مدفوع کنید.
- ❖ از عوارض دیگر جراحی فتق سوزش و خارش ناحیه عمل می باشد که در صورت تشدید و عدم تحمل به پزشک مراجعه نمایید.
- ❖ از استعمال دخانیات خودداری کنید.

دارو

- ❖ جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمائید.
- ❖ داروهای تجویز شده توسط پزشک را (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) طبق دستور و تا اتمام کامل دوره توصیه شده مصرف نمایید.

زمان مراجعه بعدی

- ❖ در صورت خارج شدن ترشح از محل بخیه ها و تورم و قرمزی و دردناک شدن محل عمل و تب به پزشک مراجعه کنید.