



## فتق نافی

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.

### آموزش حین بستری

#### رژیم غذایی و تغذیه

- ❖ طبق دستور پزشک، بعد از شروع حرکات دودی روده ای (دفع گاز) رژیم مایعات را شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ پس از شروع رژیم برای جلوگیری از یبوست و فشار بر بخیه ها باید مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر (میوه) استفاده کنید.

#### فعالیت

- ❖ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر 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.



## فتق نافی

### مراقبت

- ❖ بی حرکتی پس از عمل می تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه ) و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ❖ در هنگام راه رفتن ، سرفه و تنفس عمیق محل بخیه را با دست گرفته یا بالش ثابت نگه دارید تا از درد در ناحیه عمل جلوگیری نمائید.
- ❖ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

### آموزش پس از ترخیص

#### رژیم غذایی و تغذیه

- ❖ پس از شروع تغذیه هیچ ممنوعیت غذایی ندارید مگر در موارد بیماری های خاص (فشار خون بالا، دیابت، بیماریهای قلبی و...)
- ❖ طی دوهفته بعد از عمل از مصرف مواد نفاخ ( ذرت، لوبیا، نخود، نوشابه های گازدار ) خودداری کنید.
- ❖ با خوردن سبزی ها و میوه های تازه و نوشیدن مقادیر زیادی مایعات در روز از یبوست جلوگیری کنید.

#### 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 دوماه و بطور معمول تا شش ماه باید پرهیز کنید.
- ❖ تا زمانی که پزشک تان موافقت نکرده است ورزش را از سرنگیرید.
- ❖ در صورتی که بیمار کودک است از فعالیت زیاد وی تا ۲-۳ هفته خودداری کنید
- ❖ از تکنیک مناسب برای بلند کردن وزنه و یا اجسام سنگین استفاده کنید (بنشینید و اجسام را بردارید).

### مراقبت

- ❖ برش جراحی را تمیز و خشک نگهدارید.
- ❖ در صورتیکه محل زخم مشکلی نداشته باشد با اجازه پزشک پس از ۴۸ ساعت می توانید استحمام کنید.
- ❖ شایعترین عارضه جراحی فتق، درد ناحیه می باشد که گاهی تا یک سال باقی می ماند و آزار دهنده است و مصرف مسکن ها با تجویز پزشک برای کاهش درد موثر می باشد.
- ❖ محل عمل را خشک و تمیز نگهدارید
- ❖ در صورتی که اضافه وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید.
- ❖ به محض احساس دفع به دستشویی رفته و از احتباس مدفوع خودداری کنید.

### دارو

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



تاریخ تدوین : مهر ماه سال ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : فرورد ماه سال ۱۴۰۲

## فتق نافی

### زمان مراجعه بعدی

- ❖ ۱۰-۷ روز بعد از عمل جراحی جهت کشیدن بخیه های غیر جذبی
- ❖ در صورت خارج شدن ترشح از محل بخیه ها و تورم و قرمزی و دردناک شدن محل عمل و تب سوزش و خارش ناحیه عمل

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده (سوپروایزر آموزشی)

با تایید : دکتر جواهری پور (متخصص اورولوژی)

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی شهریار