

**مددجوی گرامی:** اکنون که برای مرخص شدن از بیمارستان آماده می شوید لازم است برخی موارد لازم در مورد نحوه مراقبت از خود در منزل را بدانید. چنانچه پس از ترخیص، سوالاتی در مورد مراقبت از خود داشتید می توانید با این شماره ها تماس بگیرید:

۳۱۱۲۱۱۴۲ - ۳۱۱۲۲۲۲۱ (واحد حامیان بیمار)

### فتق چیست؟

بیرون زدگی یک عضو از بین یک شکاف غیر طبیعی در جدار شکم فتق (یا هرنی) نام دارد. معمولا روده از جدار شکم بیرون می زند. فتق ممکن است در نتیجه یک شکاف مادرزادی، ضعف جدار شکم، افزایش فشار شکمی، پس از جراحی های شکمی و یا در اثر ضربه رخ دهد. فتق ها ممکن است در هر سنی روی دهد و در هر دو جنس دیده می شود. رایج ترین نوع فتق ها، رانی، نافی و جدار شکمی، می باشد. فتق رانی به دو نوع فتق کشاله رانی (اینگوئینال) و فتق رانی (فمورال) تقسیم می شود.

### درمان:

بعضی از فتق ها تا وقتی که متحرک هستند مشکلی ندارند و می توان آنها را با یک سری اقدامات جا انداخت (فتق قابل جا اندازی). فتق غیرقابل جا اندازی فتقی است که روده یا بافت شکمی داخل کیسه فتق گیر افتاده و به راحتی جا نمی افتد. این نوع فتق نیاز فوری به عمل جراحی دارد. زیرا به علت انسداد روده و کاهش خونرسانی به آن احتمال از بین رفتن آن قسمت و پاره شدن روده درون آن وجود دارد.

### جراحی فتق ها:

ترمیم جراحی فتق تحت بیهوشی عمومی و یا بی حسی نخاعی و از طریق برش شکمی و یا لاپاراسکوپی انجام می گیرد. در روش لاپاروسکوپی، جراح چند سوراخ کوچک در شکم ایجاد کرده و با استفاده از یک کانولا (دستگاهی لوله مانند) از اطراف ناف وارد محیط شکم می شود سپس یک دوربین فیلمبرداری کوچک از طریق این کانولا وارد شکم شده که تصویری از داخل شکم و اعضای داخلی آن را بر روی صفحه مانیتور نشان می دهد. جراح مانیتور را نگاه کرده و فتق را ترمیم می کند. بیشتر جراحی های فتق به صورت سرپایی انجام می شود بنابراین شما در همان روز جراحی مرخص می شوید.

ممکن است به دلایل زیر یک روز بستری در بیمارستان لازم باشد: ترمیم فتق های بزرگ و گیر افتاده، جراحی لاپاروسکوپی با مدت زمان طولانی بیهوشی، عوارض بعد از بیهوشی نظیر استفراغ های متعدد، عدم دفع ادرار و مدفوع شما باید حداقل ۶ ساعت قبل از جراحی باز و ۴ ساعت قبل از لاپاراسکوپی از خوردن غذا خودداری کنید و ناشتا باشید. تا ۲ ساعت قبل از جراحی فقط می توانید مایعات صاف بنوشید.

### مراقبت های بعد از جراحی در بیمارستان:

✓ تا زمانی که اجازه غذا خوردن به شما داده نشده، سرم خواهید داشت. بعد از آن ابتدا رژیم غذایی شما مایعات صاف شده، سپس مایعات معمولی (مثل سوپ) و به مرور غذای نرم تا معمولی خواهد بود. در بعضی از بیماران به محض تحمل مایعات، رژیم معمولی شروع می شود.

✓ در صورتی که به شما اجازه راه رفتن داده شد، ابتدا در لبه تخت نشسته و پاهایتان را آویزان کنید. در صورتی که سرگیجه نداشتید، با کمک همراه راه بروید. به آرامی میزان فعالیت خود را افزایش دهید. هر یک ساعت یک بار چند قدم راه بروید یا سر پا باشید.

✓ برای تهویه کامل ریه ساعتی یک بار ورزش تنفسی انجام دهید. در هر ساعت ۵ تا ۱۰ نفس عمیق بکشید و هر نفس را ۳ تا ۵ ثانیه نگه دارید.

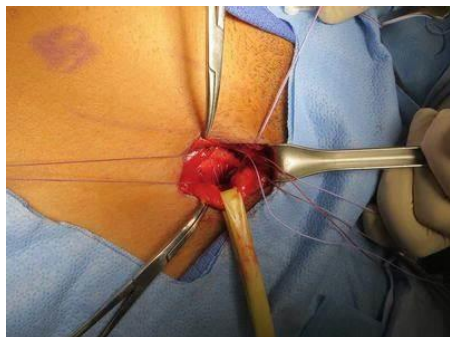
✓ زمان سرفه، سکسکه، عطسه، محل عمل را با دست یا یک بالش نگهدارید.

✓ به علت عوارض بیهوشی، تزریق داروها و کم تحرکی، بعد از عمل ممکن است دچار یبوست بشوید. بنابراین بعد از اینکه به شما اجازه داده شد، مایعات فراوان و غذاهای فیبردار مصرف کنید. در صورت صلاحدید پزشک از بعضی داروها می توانید استفاده کنید.

### مراقبت های بعد از ترخیص در منزل:

با توجه به عوارض داروهای بیهوشی و تزریق داروهای ضد درد مخدر به منظور کاهش درد بعد از عمل، ممکن است ۲ تا ۳ روز وضعیت هوشیاری شما متغیر باشد و احساس سردرد و گیجی داشته باشید. بنابراین رانندگی نکنید و کارهایی که نیاز به هوشیاری کامل دارند انجام ندهید.

بعد از هرگونه جراحی فتق از ۲۴ تا ۴۸ ساعت ممکن است در ناحیه فتق احساس درد داشته باشید. معمولا بعد از لاپاراسکوپی درد در شانه راست ایجاد می شود که به علت گاز وارد شده به شکم است. با قدم زدن و دفع گاز این درد کاهش می یابد.



**بسته آموزشی خود مراقبتی**

## جراحی فتق

تهیه و تنظیم:

**حسین دودکانلوی میلان** (کارشناس پرستاری)

**سحرفرح سا** (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث / درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۲۲

/ انتشارات جامعه نگر

**تدوین: فروردین ۱۴۰۱**

دسترسی به سایت بیمارستان:

**Tabrizhospital.ir**

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

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

### مراقبت از زخم و پانسمان:

در صورت اجازه پزشک، معمولاً از عصر روز عمل یا روز دوم بعد از عمل می‌توانید دوش بگیرید و روز هفتم تا دهم عمل، جهت کشیدن بخیه‌ها مراجعه کنید (در صورتی که بخیه‌ها غیر قابل جذب باشد). محل عمل و یا برش‌های کوچک لاپاراسکوپی باید خشک و بدون ترشح باشد. اگر قرار است در منزل پانسمان محل عمل را تعویض نمایید، از دستور پزشک خود پیروی کنید.

همیشه قبل و بعد از تماس با زخم دستان خود را بشویید. از پوشیدن لباس‌های تنگ خودداری کنید تا زخم شما زودتر بهبود یابد. رد بخیه‌ها ۴ تا ۶ هفته بعد از عمل بهبود خواهد یافت. در بیماران دیابتی با کنترل قند خون، ترمیم زخم سریعتر خواهد شد.

وجود مقدار کمی ترشحات از محل عمل طبیعی است. اگر مقدار زیادی خونریزی و یا ترشحات چرکی مشاهده کردید با پزشک خود تماس بگیرید.

**در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به پزشک یا نزدیک‌ترین مرکز**

**درمانی مراجعه نمایید:**

تب بالای ۳۸ درجه، استفراغ مداوم، تورم، قرمزی، خونریزی، چرک یا بوی بد از محل بخیه، درد مداوم و پیچ خوردگی شکم، ورم شکم یا کشاله ران، عدم توانایی در دفع ادرار، یبوست طولانی مدت، تنگی نفس شدید و احساس سنگینی در قفسه سینه، عدم توانایی در خوردن و آشامیدن، ضعف و بی‌حالی یا بی‌اشتهایی شدید

در مردان به منظور کاهش ناراحتی بیضه‌ها، می‌توان از کیسه یخ یا فتق بند (محافظ) استفاده نمود.

ممکن است طبق دستور پزشک برای مدتی از شکم بند استفاده نمایید.

### میزان فعالیت:

حدود دو تا سه هفته طول می‌کشد تا به سطح نرمالی از فعالیت قبلی خود برسید. در یک هفته بعد از عمل اکثر بیماران قادر هستند که از تخت خارج شوند و توصیه می‌شود از این زمان به بعد، بیمار هر چه بیشتر راه برود. در این زمان می‌توانید به محل کار خود باز گردید ولی حدود ۴ تا ۶ هفته اجسام سنگین را جابه‌جا نکنید و از انجام فعالیت‌ها و کار بدنی سنگین خودداری کنید.

اگر فتق بزرگ و نوع آن پیچیده تر باشد محدودیت در انجام کارهای سنگین به مدت ۶ ماه است. از سرفه کردن بدون حمایت محل عمل، زور زدن، کشیدگی بدن، یبوست، بلند کردن اجسام سنگین تر از ۵ کیلو گرم، تمرینات ورزشی سنگین خودداری کنید.

به تدریج فعالیت خود را افزایش دهید و در بین آن به خود استراحت دهید. ورزش‌های سبک مثل پیاده روی کنید و نفس‌های عمیق حین آن بکشید.

### رژیم غذایی:

بعد از ترخیص شما می‌توانید غذاهای عادی مصرف کنید. به منظور جلوگیری از یبوست و زور زدن زیاد، غذاهای با فیبر زیاد نظیر انواع غلات، نان‌های سبوس‌دار، میوه‌های خشک (انجیر، زردآلو و خرما)، انواع توت، ذرت، آجیل‌ها، میوه تازه و سبزیجات سبز مصرف کنید. چنانچه ممنوعیت مصرف مایعات ندارید، روزانه ۸ لیوان مایعات بنوشید.