

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار کارت خودمراقبتی پس از ترخیص

فتق اینگوینال



❖ 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 میکند.
- ✓ رژیم غذایی باید حاوی مقادیر کافی گوشت، تخم مرغ و لبنیات، میوه و سبزیجات، باشد.
- ✓ با خوردن سبزیها و میوه های تازه و نوشیدن مقادیر زیادی مایعات در روز از یبوست جلوگیری کنید.

❖ فعالیت

- ✓ فعالیتهای خود را در عرض ۳ الی 5 روز پس از عمل جراحی، از سر بگیرید (فعالیتهای سبک) ولی از انجام کارهای سنگین حداقل تا دو ماه و بطور معمول تا شش ماه باید پرهیز کنید.
- ✓ تا زمانی که پزشکتان موافقت نکرده است ورزش را از سرنگیرید.
- ✓ از فعالیت زیاد کودک تا 3-2 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 میکند).
- ✓ استفاده از تکنیک مناسب برای بلند کردن وزنه و یا اجسام سنگین از تکنیکهای 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 48ساعت میتوانید استحمام کنید.

✓بخیه ها را با نظر پزشک پس از 7 تا 10روز میتوان خارج کرد.

✓شایعترین عارضه جراحی فتق درد ناحیه میباشد که گاهی تا یک سال باقی میماند و آزار دهنده است و مصرف مسکنها با تجویز پزشک میتواند 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 میشود.

✓به محض احساس دفع به دستشویی رفته و از احتباس خودداری مدفوع کنید.

✓از عوارض دیگر جراحی فتق سوزش و خارش ناحیه عمل میباشد 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.

منبع:برونر سودارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس:08738236068