

راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش: 126 آموزش بعد از ترخیص فتق اینگوئینال

❖ 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، نوشابه‌های 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 میوه‌های تازه و نوشیدن مقادیر زیادی مایعات در روز از یبوست جلوگیری کنید.

❖ فعالیت

- ✓ فعالیت‌های خود را در عرض 3 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 2-3 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 نشانه‌های عفونت مثل تب، ترشح چرکی از محل عمل داشته باشید.
- ✓ در صورتی که محل زخم مشکلی نداشته باشد با اجازه پزشک پس از 48 ساعت می‌توانید استحمام کنید.
- ✓ بخیه‌ها را با نظر پزشک پس از 7 تا 10 روز 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 نمایید.

✓ 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 بخیه‌ها و تورم و قرمزی و دردناک شدن محل عمل و تب به پزشک مراجعه کنید.

واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر - سوارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: kashani@skums.ac.ir