

راهنمای بعد از ترخیص فتق ناف

❖ 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 دوهفته 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.
- ✓ در صورتی که بیمار کودک است از فعالیت زیاد وی تا 2-3 هفته خودداری کنید.
- ✓ 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، ممانعت 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 48 ساعت می‌توانید استحمام کنید.
- ✓ شایعترین عارضه جراحی فتق، درد ناحیه می‌باشد که گاهی تا یک سال باقی می‌ماند و آزار دهنده است و مصرف مسکن‌ها با تجویز پزشک برای کاهش درد موثر می‌باشد.
- ✓ 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
- ✓ 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 مصرف نمائید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ 7-10 روز بعد از عمل جراحی جهت کشیدن بخیه‌های غیر جذبی
- ✓ در صورت خارج شدن ترشح از محل بخیه‌ها و تورم و قرمزی و دردناک شدن محل عمل و تب

از عوارض دیگر جراحی فتق، سوزن و خارش ناحیه عمل می‌باشد. در صورت تشدید و عدم تحمل این علائم به پزشک مراجعه نماید.

واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر – سوارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: kashani@skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار