

مقدمه:

به طور کلی به بیرون زدگی یا خروج بافت ها ناشی از ضعف عضلات درونی بدن، فتق یا هرنی گفته می شود. فتق انواع مختلفی دارد که فتق کشاله ران یا فتق اینگوینال (inguinal hernia) شایع ترین نوع آن است.

فتق کشاله ران ممکن است در هر شخصی و در هر سنی از نوزادی تا سالمندی به وجود بیاید. عوامل زیر خطر ایجاد فتق را افزایش می دهند:

- سرفه مزمن، مانند افراد سیگاری
- عطسه زیاد و پشت سر هم
- چاقی
- حاملگی
- یبوست مزمن و فشار در زمان اجابت مزاج
- کار سنگین و برداشتن اجسام سنگین

علائم و نشانه های بیماری:

- ظاهر برآمده و برجسته؛ که این برآمدگی در هنگام ایستادن، سرفه، زور زدن و برداشتن اجسام سنگین، بزرگتر میشود و در حالت خوابیده جا رفته و یا کوچکتر می شود.
- درد که معمول "خفیف و مبهم است و با زور زدن شدیدتر می گردد.
- احساس سنگینی یا پُری کشاله ران
- تورم کیسه بیضه در مردان

درمان:

عمل جراحی درمان اصلی فتق کشاله ران است. این عمل جراحی به دو صورت باز و لاپاروسکوپی انجام میشود. در لاپاروسکوپی بهبودی سریع تر حاصل می شود؛ اما احتمال بروز مجدد فتق نسبت به روش جراحی باز بیشتر است.

درد و عوارض بعد از جراحی فتق

- بعد از عمل، کشاله ران شما احساس درد و ناراحتی، خارش و سوزش می کند. برای کمک به تسکین این ناراحتی به شما مسکن داده می شود.
- مردان ممکن است کیسه بیضه متورم، کبودی یا حساس داشته باشند. داروهای ضد درد خوراکی و کمپرس یخ کمک کننده خواهد بود.

رژیم غذایی بعد از جراحی فتق:

- اگر پزشک اجازه شروع رژیم غذایی را داد؛ ابتدا رژیم مایعات مصرف کنید، در صورت تحمل (نداشتن تهوع و استفراغ) کم کم سایر مواد غذایی شروع می شود. تا دوهفته بعد از عمل از مصرف مواد نفاخ (ذرت، لوبیا، نخود، پیاز، کلم، نوشابه های گازدار و...) خودداری کنید

- اجتناب از افزایش وزن برای جلوگیری از عود فتق ضروری است.
- شما می توانید با نوشیدن مایعات زیاد و خوردن مقدار زیادی سبزیجات، میوه و غذاهای پرفیبر مانند برنج قهوه ای، نان سبوس دار و پاستا، خطر یبوست خود را کاهش دهید.

خودمراقبتی بعد از عمل جراحی

- به کاهش وزن ادامه دهید. هرچه کاهش وزن بیشتر باشد، احتمال عود فتق شما کمتر است.
- استفاده از کمربند فتق می تواند علائم را تسکین دهد.
- در صورت بروز هرگونه مشکل، یک فرد بزرگسال باید ۲۴ ساعت اول پس از عمل در کنار شما بماند.
- اگر بعد از رفتن به خانه همچنان درد دارید، طبق توصیه بیمارستان به مصرف مسکن ادامه دهید.
- اعمال فشار ملایم به زخم با استفاده از دست یا یک بالش کوچک می تواند سرفه، عطسه و حرکت بین نشستن و ایستادن را راحت تر کند.
- مطمئن شوید که دستورالعمل هایی را که پرستاران در مورد مراقبت از زخم، بهداشت و استحمام به شما داده است، دنبال می کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

بیمارستان امام علی (ع)

خودمراقبتی درفتق



Edu-Pa-67

واحد آموزش سلامت

بیمارستان امام علی علیه السلام سرایان

اجسام سنگین و فعالیت های سنگین برای حدود ۴ تا ۶ هفته خودداری کنید.

- ممکن است در ابتدا رابطه جنسی برای شما دردناک یا ناراحت کننده باشد، اما معمولاً بعد از گذشت ۲ هفته بعد از عمل مشکلی نخواهید داشت.

علائم هشدار

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر با پزشک خود تماس بگیرید:

- دمای بالای مداوم
- خون ریزی
- افزایش تورم یا درد در شکم (شکم)
- دردی که با مسکن تسکین نمی یابد
- حالت تهوع یا استفراغ مداوم
- لرز
- سرفه مداوم یا تنگی نفس
- افزایش قرمزی اطراف برش ها (بریدگی)
- مشکل در دفع ادرار

- انجام پانسمان معمول "بعد از 72 ساعت ضرورت ندارد، ۴۸ ساعت پس از عمل، می توانید دوش بگیرید. تا یک هفته پس از عمل از وان استفاده نکنید. محل عمل را تمیز و خشک نگه دارید.

- بخیه ها معمولاً ۷ تا ۱۰ روز پس از عمل کشیده می شود.
- مصرف یک ملین ملایم با نظر پزشک می تواند کمک کننده باشد.
- توصیه می کنیم برای جلوگیری از عود فتق، به مدت ۲ هفته پس از جراحی، بلند کردن اجسام سنگین را انجام ندهید.
- پس از این ۲ هفته محدودیتی برای فعالیت بدنی وجود ندارد.
- حداقل تا ۴۸ ساعت پس از هر عملی که شامل بیهوشی عمومی می شود از نوشیدن الکل، کار با ماشین آلات یا امضای اسناد قانونی خودداری کنید.
- با گذشت زمان، به محض اینکه بتوانید بدون احساس درد، به فعالیت های عادی خود بازگردید. اکثر افراد پس از ۱ یا ۲ هفته قادر به انجام فعالیت های سبک مانند خرید هستند.
- ورزش های ملایم مانند پیاده روی می تواند به روند بهبودی کمک کند، اما باید از بلند کردن