



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

فتق اینگوئینال

♦ رژیم غذایی و تغذیه

✓ پس از شروع تغذیه هیچ ممنوعیت غذایی ندارید مگر در موارد بیماریهای خاص (فشار خون بالا، دیابت، بیماری های 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 می کند.

✓ رژیم غذایی باید حاوی مقادیر کافی گوشت، تخم مرغ و لبنیات، میوه و سبزیجات، باشد.

✓ با خوردن سبزی ها و میوه های تازه و نوشیدن مقادیر زیادی مایعات در روز از یبوست جلوگیری کنید.

♦ فعالیت

✓ فعالیت های خود را در عرض ۳ الی ۵ روز پس از عمل جراحی، از سرگیری (فعالیت های سبک) ولی از انجام کارهای سنگین حداقل تا دو ماه و بطور معمول تا شش ماه باید پرهیز کنید.

✓ تا زمانی که پزشک تان موافقت نکرده است ورزش را از سرنگیرید.

✓ از فعالیت زیاد کودک تا ۳-۲ هفته خودداری کنید.

✓ ممانعت از فعالیت فیزیکی سنگین توسط کودکان بزرگ تر به مدت دو تا سه هفته پس از جراحی (بدلیل این که فعالیت سنگین احتمال عود فتق را زیاد میکند)

✓ استفاده از تکنیک مناسب برای بلند کردن وزنه و یا اجسام سنگین از تکنیک های 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 48 ساعت می توانید استحمام کنید.

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

✓شایعترین عارضه جراحی فتق درد ناحیه می باشد که گاهی تا یک سال باقی می ماند و آزار دهنده است و مصرف مسکن ها 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 می شود.

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

✓از عوارض دیگر جراحی فتق سوزش و خارش ناحیه عمل می باشد 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 بخیه ها و تورم و قرمزی و دردناک شدن محل عمل و تب به پزشک

مراجعة کنید.

Commented [A1]:

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of
Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل‌ی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143