



راهنمای آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

میخچه

مدت زمان نگاهت بعد از جراحی میخچه پا چقدر است؟

پس از برداشتن میخچه پا، ممکن است در این ناحیه با احساسات ناخوشایندی نظیر درد نبض‌دار، سوزش یا حتی بی‌حسی مواجه شوید. بنابراین، جراح شما ممکن است توصیه کند که حداقل ۴۸ ساعت پس از عمل، پای خود را بالاتر از سطح بدن خود قرار دهید.

جراح شما به احتمال زیاد توصیه می‌کند که حواستان باشد پایتان با آب مرطوب نشود و حتی‌الامکان آن را خشک نگه دارید تا بخیه‌های شما هر چه سریعتر بهبود یابد. به طور معمول شش هفته تا سه ماه طول می‌کشد تا به طور عمل میخچه بهبود یابد. زمان بهبودی واقعاً به نوع جراحی و هر عمق عارضه که ممکن است ناشی از عوامل مختلفی باشد، بستگی داشته باشد.

نکات مهم درباره مراقبتهای بعد عمل میخچه پا

♦ استراحت: پس از جراحی، پزشک ممکن است تجویز کند که پاهایتان را بالا بگذارید و از حرکت کردن زیاد پاهایتان خودداری کنید. استراحت به ترمیم میخچه در پا کمک می‌کند و اصل مهمی در مراقبتهای پس از عمل میخچه در پا است.

♦ تغییرات در داروها: داروهای تجویز شده توسط پزشک را به‌دقت مصرف کنید. این داروها ممکن است برای کاهش التهاب، درد، و کنترل عوارض جراحی مورد استفاده قرار گیرند.

♦ تمرینات فیزیوتراپی: پس از چند هفته از جراحی، شما به تمرینات فیزیوتراپی اختصاصی برای تقویت عضلات پا و بهبود حرکت پاهایتان خواهید پرداخت. این هم اصلی مهم به‌عنوان مراقبتهای پس از عمل میخچه در پا است. این تمرینات باید به‌دقت و با راهنمایی یک فیزیوتراپیست انجام شوند.

♦ کنترل التهاب و برجستگی: در دوران نقاهت، توصیه می‌شود که پاهای خود را بالا نگه دارید و برای کاهش التهاب ناحیه عمل‌شده از یخ استفاده کنید. همچنین، می‌توانید از کمربندهای فشاری یا بندهای پانسمان برای کنترل برجستگی آن ناحیه استفاده کنید.

♦ تغذیه سالم: تغذیه مناسب باعث تسريع فرآیند ترمیم می‌شود. به استفاده از مواد غذایی با پروتئین و ویتامین‌ها روی آورید تا شاهد بهبود سریع‌تری باشید.

♦ مراقبت از زخم‌ها: در صورت داشتن زخم‌های جراحی یا برش، از آنها با دقت مراقبت کنید و توصیه‌های پزشک را در اولویت قرار دهید.

♦ صبر: بهبودی کامل پا بعد از عمل میخچه زمان‌بر بوده و نیازمند صبر و حوصله است.

همچنین، همواره به پزشک خود گزارش دهید و در صورتی که هر گونه مشکل یا تغییر در وضعیت پا داشته باشید، به او اطلاع دهید تا اقدامات لازم انجام شود.

توصیه‌هایی برای مراقبت‌های بعد از عمل میخچه پا

- ❖ عمل کردن به دستورات و توصیه‌های پزشکی
- ❖ محل جراحی را تمیز و خشک نگه دارید
- ❖ پاهای خود را بالاتر از بدنتان نگه دارید
- ❖ داروهای مسکن را طبق دستور پزشک مصرف کنید
- ❖ پوشیدن کفش مناسب
- ❖ محدود کردن فعالیت‌های سنگین
- ❖ افزایش تدریجی فعالیت‌های بدنی
- ❖ مراجعه منظم به پزشک
- ❖ تماس با پزشک: اگر درد، تورم، قرمزی یا علائم عفونت غیرمعمول در محل جراحی را تجربه کردید، بلافاصله با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید.
- ❖ استفاده از بانداژ یا پانسمان: پس از جراحی، پزشک شما ممکن است بانداژ یا پانسمان روی محل جراحی قرار دهد. شما باید به دستورات پزشک خود عمل کنید و بانداژ را مرتباً عوض کنید و به‌طور مرتب آن را تمیز کنید.

❖ استفاده از گلیسرین: گلیسرین (glycerin) به عنوان یکی از راهکارهای خانگی به ترمیم و مراقبت از ناحیه جراحی شده کمک می‌کند. با این حال، استفاده از گلیسرین باید توسط پزشک یا پرستاری که در مراقبت‌های پس از جراحی شما نقش دارند، تعیین و نظارت شود.

پس از برداشتن میخچه پا، ممکن است در این ناحیه با احساسات ناخوشایندی نظیر درد نبض‌دار، سوزش یا حتی بی‌حسی مواجه شوید. بنابراین، جراح شما ممکن است توصیه کند که حداقل ۴۸ ساعت پس از عمل، پای خود را بالاتر از سطح بدن خود قرار دهید.

جراح شما به احتمال زیاد توصیه می‌کند که حواستان باشد پایتان با آب مرطوب نشود و حتی‌الامکان آن را خشک نگه دارید تا بخیه‌های شما هر چه سریعتر بهبود یابد. به طور معمول شش هفته تا سه ماه طول می‌کشد تا به طور عمل میخچه بهبود یابد. زمان بهبودی واقعاً به نوع جراحی و هر عمق عارضه که ممکن است ناشی از عوامل مختلفی باشد، بستگی داشته باشد.

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 افضل پور کرمان. پاییز ۱۴۰۳

034 31328143