

## راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با تشخیص هرنی (فتق)

لازم است بعد از عمل تنفس عمیق داشته و با حمایت محل عمل، سرفه کنید. فردای روز عمل دستور خروج از تخت داده می شود؛ سعی کنید راه بروید.

- ♦ جهت تسکین درد برای شما مسکن تجویز شده است که می توانید از آن به میزان مجاز استفاده کنید.
- ♦ تا زمانی که اجازه غذا خوردن به شما داده نشده، سرم خواهید داشت. ابتدا رژیم غذایی شما مایعات صاف شده، سپس مایعات کامل (سوپ) و به مرور غذای نرم تا معمولی خواهد بود. در بعضی بیماران به محض تحمل مایعات، رژیم معمولی شروع می شود.
- ♦ جهت پیشگیری از نفخ، قدم بزنید و برای مدتی غذا و مایعات نفاخ مثل شیر و آب میوه غیر طبیعی نخورید. با استفاده از رژیم غذایی پر فیبر (سبزیجات و میوه جات) و یا ملین طبق تجویز پزشک، سعی کنید دچار یبوست نشوید.
- ♦ چنانچه ممنوعیت مصرف مایعات ندارید، روزانه 2 تا 3 لیتر مایعات بنوشید.
- ♦ محل عمل و یا برش های کوچک لاپاراسکوپی باید خشک و بدون ترشح باشد. در صورت پیدایش هرگونه مشکل با جراح خود تماس بگیرید. اگر قرار است در منزل پانسمان محل عمل را تعویض نمایید، از پرستاران بخش در مورد دفعات تعویض و نحوه انجام کار بپرسید.
- ♦ در صورت موافقت جراح خود، معمولاً 2 روز بعد از عمل می توانید در حمام دوش بگیرید و روز هفتم تا دهم عمل، جهت کشیدن بخیه ها مراجعه کنید. (در صورتی که بخیه ها غیر قابل جذب باشد).
- ♦ در مردان به منظور کاهش ناراحتی بیضه ها، می توان از کیسه یخ یا فتق بند (محافظ) استفاده نمود.
- ♦ تا چندین هفته از فعالیت جنسی خودداری کنید.
- ♦ در بیماران دیابتی با کنترل قند خون، ترمیم زخم سریعتر خواهد شد.
- ♦ داروهایی را که برای شما تجویز شده است به موقع استفاده کنید و مقدار آن را کم یا زیاد نکنید. چنانچه مصرف دارویی را فراموش کردید، به محض یادآوری آن را مصرف کنید. اما اگر نزدیک وعده بعدی بود، فقط وعده بعد را به موقع استفاده کنید.
- ♦ به مدت 6 ماه از سرفه کردن بدون حمایت محل عمل، زور زدن، کشیدگی بدن، یبوست، بلند کردن اجسام سنگین تر از 3 کیلوگرم، تمرینات ورزشی سنگین و خشن خودداری کنید.

- ◆ به تدریج فعالیت خود را افزایش دهید(بخصوص پیاده روی) و در بین آن به خود استراحت دهید.
- ◆ باید برای برگشت به کارهای دفتری، ۲ هفته و کارهای سنگین ۶ هفته از تاریخ جراحی گذشته باشد. در صورت جراحی به روش لاپاراسکوپی این زمان به نصف کاهش می یابد.
- ◆ زمان سرفه، سکسکه، عطسه، برش جراحی را با دست نگه دارید.
- ◆ حتما برای مدتی از شکم بند استفاده نمایید.
- ◆ سیگار نکشید و در معرض دود سیگار دیگران قرار نگیرید.
- ◆ به تاریخ بعدی که برای ویزیت شما تعیین شده توجه کنید و راس زمان مقرر به پزشک مراجعه نمایید.
- ◆ **این علائم را به پزشک خود اطلاع دهید:**
- ◆ عفونت زخم: تب، درد، قرمزی، حساس شدن، گرمی، ورم اطراف برش جراحی، افزایش ترشحات و برخاستن بوی تعفن از آن
- ◆ نفخ شکمی، تهوع و استفراغ
- ◆ جدا شدن لبه های زخم از یکدیگر
- ◆ عود فتق: تورم سفت و دردناک، کروی و برگشت ناپذیر در ناحیه کشاله ران

