



## دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

### فتق اینگوانال

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری **فتق اینگوانال** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

#### ❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ شب قبل از عمل استحمام کنید. این کار باعث کاهش احتمال عفونت میشود.
- ✓ ناحیه جراحی قبل از عمل جراحی باید تمیز شود
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان میباشید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ روز عمل کلیه اشیاء فلزی از جمله زیور آلات، گیره سر، لنز، و اعضاء مصنوعی را خارج کنید و سپس لباس اتاق عمل بپوشید.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل میتواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزشهای تنفسی و چرخش پا را که به شما آموزش داده میشود را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ یک هفته قبل از جراحی، مصرف داروهای رقیق کننده خون، آسپرین و ضد التهاب طبق دستور پزشک را متوقف کنید زیرا باعث خونریزی حین جراحی میشوند.
- ✓ بهتر است روز قبل از عمل تنها مایعات مانند آب، آبمیوه و ... بنوشید. از نوشیدن نوشابههای گازدار و نوشیدنیهایی مانند قهوه خودداری کنید.

#### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ از زمانی که پرستار اجازه داد ابتدا رژیم مایعات برای شما شروع میشود و در صورت توانایی مصرف مایعات به تدریج با نظر پزشک میتوانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- ✓ پس از شروع رژیم برای جلوگیری از یبوست و فشار بر بخیه ها باید مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر (میوه ها) استفاده کنید.

#### ❖ فعالیت

- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر با دستور پزشک از بستر خارج شده و راه بروید.
- ✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.



✓ بعد از عمل جراحی میتوانید فعالیت های خود را به آرامیاز سر بگیرید واز انجام فعالیتهایی که باعث افزایش فشار داخل شکم در ناحیه فتق میشود، خودداری کنید.

#### ❖ مراقبت

✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع دهید تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

✓ از دستکاری سرم و رابط ها اجتناب کنید .

✓ در صورت رفع ترشح، پس از 48 ساعت نیاز به تعویض پانسمان نمیباشد اما در صورت ادامه ترشح، نیاز به تعویض پانسمان روزانه دارید .

✓ بهداشت فردی بخصوص بهداشت دست را رعایت فرمائید .

✓ بعد از عمل، احتمال ایجاد کبودی و تورم وجود دارد .بنابراین میتوانید طی 1-3 روز بعد از جراحی، از قرار دادن یخ بر روی محل زخم جهت کاهش درد و تورم استفاده کنید.

#### ❖ دارو

✓ داروها طبق تجویز پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده میشود.



## دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

### فتق اینگواینال

#### ❖ 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 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 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 ۳ 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 .
- ✓ از فعالیت زیاد کودک تا 2 تا 3 هفته خودداری کنید .
- ✓ ممانعت 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 ) .
- ✓ استفاده از تکنیک مناسب برای بلند کردن وزنه و یا اجسام سنگین از تکنیکهای 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 نشانههای 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 میتوانید استحمام کنید .
- ✓ بخیهها را با نظر پزشک پس از 7 تا 10 روز میتوان خارج کرد .
- ✓ شایعترین عارضه جراحی فتق درد ناحیه میباشد که گاهی تا یک سال باقی میماند و آزار دهنده است و مصرف مسکنها 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 میشود .
  - ✓ به محض احساس دفع به دستشویی رفته و از احتباس خودداری مدفوع کنید .
  - ✓ از عوارض دیگر جراحی فتق سوزش و خارش ناحیه عمل میباشد 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 مراجعه کنید .

**واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ**