

دستور العمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری فتق اینگوئینال

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستور العمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص
فتق اینگوئینال طبق این دستور العمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

۶۱-۳۴۲۸۴۷۶۰ (داخلی ۱۱۷) شماره تماس بیمارستان

❖ اقدامات قبل از عمل

- شب قبل از عمل، شام سوپ (غذای سبک) میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید .
- 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 نوشابه های 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 نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- بعد از عمل جراحی میتوانید فعالیت های خود را به آرامی از سر بگیرید و از 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 الزامی جهت تسکین درد شما را انجام دهد
- از دستکاری سرم و رابط ها اجتناب کنید
- در صورت رفع ترشح، پس از ۴۸ 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 ۳-۱ 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 اینگوئینال

❖ 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 میوه های تازه و نوشیدن مقادیر زیادی مایعات در روز از یبوست جلوگیری کنید

❖ فعالیت

- فعالیتهای خود را در عرض ۳ الی ۵ 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 ۳-۲ 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 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 ۴۸ ساعت میتوانید استحمام کنید.
- بخیه ها را با نظر پزشک پس از ۷ تا ۱۰ 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 نمائید
- 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.