

بسمه تعالی

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا



آموزش به بیماران فتق یا هرنی :

تهیه و تنظیم : عبدی کارشناس پرستاری

منبع : کتاب آموزش به بیمار

تالیف ماری ام. کاتابیو ترجمه دکتر نصیریانی

تایید کننده علمی : اساتید بخش ارولژی

تاریخ تدوین آبان ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : شهریور ۱۴۰۱

آموزشهای بدو بستری:

۱- دستبند شناسایی که به دست غالب شما بسته شده است تا زمان ترخیص نگهداری کنید.

۲- به علت خطر سقوط از تخت همیشه نرده کنار تخت بالا باشد .

۳- حتماً قبل از خروج از تخت ۱۰ دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد و سپس اقدام به خروج از تخت نمایید.

۴- همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار ، به پرستار اطلاع دهد.

۵- نام پزشک خود را بدانید و نام پرستار خود را در هر شیفت بپرسید.

۶- درمورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سوال کنید.

۷- در موقع ترخیص از مکان و زمان مراجعه به پزشک خود آگاه باشید.

مراقبت های قبل از بیهوشی:

شب قبل از عمل موضع عمل را با ماشین موزر بتراشید و استحمام کنید.

لاک نزنید آرایش نکنید و زیور آلات فلزی و گل سر را خارج کنید لنز ، عینک و دندان

مصنوعی خود را در قاب مخصوص بگذارید. زیرا همراه بودن آن در حین

بیهوشی خطرناک است.

تا ۲۴ ساعت قبل از عمل سیگار و مواد مخدر و مشروبات الکلی مصرف نکنید.

زیرا بر میزان تزریق داروهای بیهوشی و مراقبت های حین و بعد از آن اثر مستقیم دارد .

شب قبل از عمل شام سبک بخورید و تا ۸ ساعت قبل از عمل ناشتا باشید.

مراقبت های بعد از بی حسی نخاعی :

تا مدتی پس از عمل پاهایتان حس نخواهد داشت لذا تازمانی که حس پاهایتان بر

نگشته است بالش زیر سرتان باشد

پس از برگشت حس پاها (تا حدود دو ساعت پس از عمل) بالش را از زیر سر خود

برداشته و تا بیست و چهار ساعت سر خود را بالاتر از سطح بدن نیاورید.

از زمانی که اجازه نوشیدن مایعات پیدا کردید ، مایعات زیاد بنوشید (آب ، آب میوه

، چای کمرنگ ، قهوه و.....) تا از سردرد پیشگیری شود . حتی در روز اول بعد از

اسپینال میتوانید برای پیشگیری از سردرد یکی دو لیوان قهوه نیز بنوشید.

آموزشهای لازم در عمل جراحی فتق:

۱- چرخیدن در تخت، سرفه کردن، تنفس عمیق و خارج شدن از بستر و حرکت مهم است.

۲- روش حمایتی بی حرکت و ثابت کردن برش جراحی: حین سرفه و عطسه و سسکه کردن محل جراحی را توسط دست یا بالش محکم نگه دارید. با حذف سیگار می توانید از سرفه بعد از عمل جلوگیری کنید.

۳- انجام تنفس عمیق و باز دم با لبهای غنچه به باز شدن ریه ها کمک میکند.

۴- برای کنترل درد، ضد درد تزریقی می شود. می توانید از روشهای کنترل درد که شامل موسیقی درمانی و خیال پردازی هدایت شده است به جای استفاده از مسکنهای مخدر که باعث یبوست میشوند استفاده کنید.

۵- بیمار بهتر است ۶-۸ ساعت بعد از عمل کم کم بنشیند و سپس با کمک همراه اطراف تخت راه برود. بهتر است طی هفته اول از راه رفتن غیر ضروری خودداری کنید.

۶- به منظور کاهش ادم و ناراحتی در ناحیه بیضه از کیسه یخ یا محافظ بیضه استفاده بکنید.

۷- در بیماران دیابتی کنترل مناسب قند، روند ترمیم زخم را بهبود میبخشد.

۸- تا ۶ هفته از سرفه کردن شدید، زورزدن، کشیدن بدن، یبوست، بلند کردن اجسام سنگین تر از ۵ کیلوگرم، تمرینات ورزشی و ورزش سنگین و تمرینات یوگا پرهیز کنید.

۹- ثابت کردن ناحیه جراحی به مدت ۶ هفته پس از جراحی مهم است.

۱۱- انجام کارهای دفتری ۲ هفته (کارهای پشت میز) و کارهای سخت ۶ هفته بعد از جراحی شروع شود.

۱۲- از استعمال لوسیون ها و پمادها بر روی برش جراحی تا زمان التیام و بسته شدن کامل لبه های زخم اجتناب کنید.

۱۳- رژیم غذایی پس از عمل: تا ۸-۶ ساعت چیزی نخورده نشود تا دستگاه گوارش فرصت لازم برای رسیدن به شرایط قبل از عمل را پیدا کند. سپس مایعات و غذاهای سبک مثل سوپ مصرف کنید.

پس از ترخیص لازم است از غذاهایی که باعث جلوگیری از یبوست میشوند استفاده کنید. این غذاها شامل سالاد و سبزیجات و میوه جات (نه آمیوه) است که همراه با غذای معمولی استفاده کنید. در صورتی که

ممنوعیت مصرف در آب رانداشته باشید روزانه ۳-۲ لیتر آب بنوشید.

۱۴- صبح روز پس از عمل پانسمان تعویض می شود. این پانسمان به مدت دو روز حفظ کنید و در صورت نداشتن ترشح از محل زخم، نیاز به پانسمان مجدد نمیباشد. بعضی از جراحان پانسمان اولیه را بمدت بیشتری در محل حفظ میکنند.

۱۵- به منظور جلوگیری از کشیدگی ناحیه برش جراحی و ایجاد ناراحتی در ناحیه بیضه (در صورتی که ادم داشت) برای چندین هفته از فعالیت جنسی خودداری کند.

۱۶- مصرف ضد دردها و نرم کننده های مدفوع و ملین و آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک مصرف کنید، در صورت اسهال و بی اشتهاهی به علت آنتی بیوتیکها می باشد.

۱۷- در صورت عفونت، تب، درد، تورم، قرمزی، گرمی، ترشح چرکی و بوی تعفن از برش جراحی، نفخ شکمی، تهوع و استفراغ، جدا شدن لبه های زخم از یکدیگر، عود فتق (تورم سفت، دردناک، کروی و برگشت ناپذیر در ناحیه کشاله ران) به اورژانس یا پزشک معالج بکنید.

۲۰- یک هفته بعد حتما جهت برداشتن بخیه ها به نزد پزشک معالج مراجعه شود.