

آموزش‌های بدو بستری :

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

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

3- حتماً قبل از خروج از تخت 10 دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد . سپس اقدام به خروج از تخت نمایید.

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

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

6- در مورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سوال کنید .

7- دست های آلوده نقش مهمی در انتقال عفونت دارند دستهای خود را قبل از غذا ، پس از لمس سطوح و پس از اجابت مزاج بشویید .

آموزش‌های حین بستری :

آموزش های قبل از عمل:

1- شب قبل از عمل جراحی حمام کنید.

2- به دلیل امکان تهوع و استفراغ بعد از عمل از شب قبل از عمل ناشتا بمانید.

3- زمان رفتن به اتاق عمل زیورآلات ، دندان مصنوعی یا هر نوع عضو مصنوعی دیگر را از بدن خود جدا کنید. آرایش و لاک ناخن نداشته باشید.

4- اگر آسپرین، وارفارین یا داروهای کنترل کننده قند خون و فشار خون مصرف می کنید، حتماً به پزشک و پرستار اطلاع دهید.

5- لطفاً هر نوع بیماری یا حساسیت دارویی و یا سابقه جراحی قبلی خود را به پزشک و پرستار بخش اطلاع دهید

مراقبت‌های بعد از عمل:

1- تا زمانی که پرستار اجازه نداده است باید ناشتا باشید.

2- پس از جراحی وجود سوزش، درد گلو و تهوع، درد ناحیه عمل امری طبیعی است

3- در صورت تهوع سر را به یک طرف بچرخانید تا ترشحات معده به حلق راه نیابد.

4- سرفه و تنفس لب غنچه ای خطر عفونت ریوی را به حداقل کاهش می دهد دهان خود را بسته، از طریق بینی یک نفس عمیق کشیده و با

2 شماره بازدم را با دهان باز انجام دهید

5- بعد از عمل هرنی بهتر است موقع خواب زیر زانو بالش داشته باشد.

6- تا یک هفته بعد از عمل از دوچرخه سواری و موتور سواری و رانندگی اجتناب کند . چون درد را تشدید می کند و احتمال ایجاد تصادف هست



مرکز آموزش، پژوهش و درمانی سینا

## فتق

گردآوری: نازیلا قربانپوری کارشناس پرستاری

تأییدکننده علمی: اساتید جراحی

تاریخ تدوین: شهریور 1399

تاریخ بازنگری: مرداد 1403

سایت بیمارستان سینا

<https://sinahosp.tbzmed.ac.ir>

جهت دریافت آموزشهای لازم و برنامه ویزیت پزشکان  
درمانگاه بیمارستان سینا به کانال تلگرام آموزش سلامت  
بیمارستان سینا ملحق شوید  
@amuzesh\_salamat

واحد آموزش سلامت

### مراقبت:

- طبق دستور پزشک .....روز بعد از ترخیص پانسمان خود را تعویض کنید.
- طبق دستور پزشک .....روز بعد از ترخیص استحمام کنید.
- جهت جلوگیری از فشار روی محل عمل تا یک هفته بعد از عمل از دوچرخه سواری و موتور سواری و رانندگی اجتناب کنید.
- بعد از عمل در آقایان احتمال ورم در ناحیه اسکروتوم می باشد. برای کاهش تورم محل عمل از کیف یخ یا به وسیله یک ملافه بالاتر نگه داشته شوند و حتماً به پزشک معالج اطلاع داده شود.
- تا 3 ماه وسیله سنگین تر از 5 کیلوگرم برندارید.
- داروهای تجویزی پزشک را به طور مرتب مصرف

### رژیم غذایی:

- پس از شروع تغذیه هیچ ممنوعیت غذایی ندارید مگر در موارد داشتن بیماری های زمینه ای (دیابت، فشارخون، ...)
- از مصرف غذاهای نفاخ (حبوبات، شیر و ...) و غذاهای محرک ( فلفل، ترشیجات و انواع سسها) خودداری کنید.

### فعالیت:

- جهت جلوگیری از عود فتق تا 6 هفته باید از کارهای سنگین و سرفه های شدید پرهیز نمایید.

- 7-در صورت وجود درد، تهوع، استفراغ و هرگونه علامت غیرطبیعی به پرستار اطلاع دهید.
- 8-در صورت وجود هرگونه تورم، قرمزی ، التهاب ترشح از محل عمل به پزشک مراجعه کنید
- 9-غذاهایی که موجب سفتی شکم و نفخ شکم می شود مثل ، لوبیا و خوردن مواد محرک مثل فلفل، ترشی و انواع سسها خودداری کنید.

آموزشهای حین ترخیص:

مهم برای مراجعه به اورژانس یا پزشک

1. خروج چرک و یا بروز خونریزی از محل عمل و وجود هرگونه تورم، قرمزی در ناحیه عمل شده
2. داشتن تب
3. دردی که به مسکن پاسخ نمی دهد.