



## آموزش به بیمار

## فتق



دانشگاه علوم پزشکی مشهد  
بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد  
واحد آموزش

### چه زمانی با پزشک معالج مشورت کنیم؟

- ♦ درد شدید
- ♦ مشکل در ادرار کردن
- ♦ سختی در نفس کشیدن
- ♦ خونریزی زیاد از محل جراحی
- ♦ لرز یا تب بالای ۳/۳۸ درجه سانتی گراد
- ♦ گرما و قرمزی زیاد در ناحیه برش جراحی
- ♦ درد و ورم بیضه ها که در حال بدتر شدن باشد



منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

### فعالیت برای بزرگسالان:

برای بهبودی به خودتان زمان بدهید. شما به تدریج فعالیت طبیعی خودتان را ادامه دهید مانند راه رفتن، رانندگی کردن و فعالیت جنسی و ... اما در دو هفته اول از انجام کارهای سنگین پرهیز نمایید. اگر از داروهای مسکن مخدر (و خواب آور) استفاده میکنید، از رانندگی پرهیز نمایید. اجسام بیشتر از پنج کیلوگرم را بلند نکنید (برای ۴ الی ۶ هفته یا زمانی که پزشک معالجتان به شما اجازه دهد) اگر امکانش وجود دارد از فعالیت هایی که باعث ایجاد درد یا فشار در ناحیه جراحی می شود، خودداری نمایید قبل از شروع ورزش یا فعالیت های سنگین، با پزشک معالج خود هماهنگ نمایید.

### فعالیت برای کودکان:

کودکان نوپا یا بزرگتر زمانی که احساس خستگی کنند، دست از فعالیت می کشند. زمانی که خسته به نظر می رسند، به آنها فشار نیاورید. زمان بازگشت به مدرسه یا سایر فعالیت ها و مهد کودک را از پزشک معالج سوال نمایید. (ممکن است ۲ الی ۳ هفته طول بکشد) مراقبت نمایید تا کودک حین بازی ضربه نخورد.

### پیگیری

مان مراجعه بعدی را از پزشک معالجتان سوال نمایید. (معمولاً حدود دو هفته بعد از جراحی می باشد)

## هرنی اینگوئینال (هرنی)

شما تحت جراحی ترمیمی هرنی اینگوئینال (پیشرفتگی و خروج احشاء شکمی به بیرون از بدن) قرار گرفته اید.

شما ممکن است در همان روز جراحی مرخص شوید یا یک الی دو روز در بیمارستان بمانید. این به نوع عملی که برایتان انجام می پذیرد، بستگی دارد.

### بعد از عمل جراحی:

اگر بخیه وجود داشته باشد در ویزیت بعد از عمل پزشک معالجتان آن را خواهد کشید و در صورت جذبی بودن بخیه ها، خود به خود جذب خواهند شد.

محل جراحی با پانسمان پوشیده خواهد شد.

ممکن است بعد از عمل جراحی مخصوصاً زمان حرکت کردن، درد داشته باشید که این طبیعی می باشد.

احساس خستگی بعد از جراحی بعد از چند هفته از بین خواهد رفت.

بعد از چند هفته می توانید به فعالیت عادی گذشته باز گردید.

مردان ممکن است ورم و درد در بیضه ها داشته باشند. در کشاله ران یا محدوده بیضه ها ممکن است کبودی مشاهده نمایید.

در چند روز اول ممکن است برای ادرار کردن کمی اذیت شوید.

در خانه مطمئن شوید که ۲ الی ۳ روز استراحت می نمایید. (با توجه به دستور پزشک معالج)

داروهای مسکن داده شده را طبق دستور پزشک یا پرستار استفاده نمایید.

در روزهای اول می توانید از کمپرس یخ به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه جهت کاهش درد و ورم استفاده کنید. یخ را بین یک حوله بپیچید و هیچ موقع مستقیماً روی پوست نگذارید.

## رژیم غذایی

داروهای مسکن ممکن است باعث یبوست شود. غذاهای پرفیبر استفاده نمایید و مقدار زیادی آب بنوشید. اگر یبوست شما بهبود پیدا نکرد میزان غذاهای پرفیبر را زیاد کنید.

آنتی بیوتیک ها می توانند باعث ایجاد اسهال شوند. اگر این اتفاق افتاد از ماست و دوغ استفاده نمایید و اگر بهتر نشدید، حتماً به پزشک معالجتان اطلاع دهید.

