

هرنی (فتق): به معنی برآمدگی یک اندام یا بخشی از آن به واسطه نقص در ساختارهایی است که به طور طبیعی آن اندام را در بر می گیرند.

علل و عوامل خطر ایجاد فتق: فتق زمانی اتفاق می افتد که در یکپارچگی دیواره عضلانی اختلال ایجاد شود و این اختلال با افزایش فشار داخل شکمی همراه گردد.

- مادرزادی (ضعف مادرزادی عضلات)
- اکتسابی (هر عاملی که فشار داخل شکم را افزایش دهد. مثل بلند کردن اجسام سنگین، زور زدن و چاقی)
- ترومایی

انواع فتق: اغلب فتق ها در ناحیه اینگوینال (کشاله ران) ایجاد می شوند ولی فتق های شکمی، نافی و هیاتال (دیافراگمی) هم ممکن است ایجاد شوند.

علائم فتق: بسته به نوع فتق ممکن است شامل:

- درد (بیشتر مواقع ایستادن زیاد در ناحیه کشاله ران حس می شود)
- بیرون زدن یک برجستگی (توده) از قسمتی از بدن که ممکن است هنگام سرفه یا زور زدن، بیرون زده یا هنگام خوابیدن به داخل برود.

درمان و کنترل جراحی: تا وقتی که این توده ها متحرک هستند مشکلی ندارند ولی اگر گیر افتاده و باعث درد شدید شوند باید حتما تحت عمل جراحی قرار گیرند.

****آیا امکان دارد بعد از عمل جراحی مجدداً فتق ها عود**

کنند؟ بله ممکن است بعد از جراحی دوباره عود کنند.

****آیا فتق بند باعث بهبود فتق می گردد؟** خیر در موارد

فتق های کشاله ران به مدت محدود اشکال ندارد ولی باعث درمان نمی شود. استفاده طولانی مدت از فتق بند باعث چسبندگی لایه های فتق و مشکل تر کردن جراحی می شود.

اقدامات بعد از عمل جراحی:

- به محض اجازه پزشک بعد از عمل با کمک از تخت خارج شوید و قدم بزنید.
- فعالیت های خود را کم کم و بر حسب تحمل افزایش دهید و پیاده روی کنید.
- از انجام فعالیت های سنگین و بلند کردن اجسام سنگین، سرفه بدون حمایت و زور زدن ۴-۶ هفته بعد از عمل اجتناب کنید.

➤ سه روز بعد از عمل می توانید دوش بگیرید.

➤ در صورت ترخیص با درن، در صورت نیاز و کثیفی، پانسمان را به روش استریل تعویض کنید.

➤ در صورت درد از مسکن های تجویزی پزشکتان استفاده کنید.

➤ در مردان به منظور کاهش ناراحتی بیضه ها، می توانید از کیسه یخ یا فتق بند (محافظ) استفاده کنید.

رژیم غذایی مجاز و غیر مجاز:

➤ بعد از شروع حرکات دودی روده و دفع گاز از مقعد، طبق نظر پزشک ابتدا مایعات روشن مثل چای کم رنگ، آب کمپوت و سپس مایعات کامل (سوپ) شروع میشود و بعد به مرور رژیم نرم و به تدریج رژیم معمولی جایگزین می شود.

➤ بعد از شروع مایعات جهت کمک به شروع حرکات روده ها مرتباً در بخش یا منزل قدم بزنید.

➤ در روز های اول جراحی، مایعات فراوان (۲ تا ۳ لیتر) بخورید تا مطمئن شوید شکمتان کار می کند.



خودمراقبتی در هرنی (فتق)



تهیه کننده:

فاطمه گلستانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

مهر ماه ۱۴۰۴



بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با

شماره تلفنهای زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۰۵۸۳۱۵۱۱۶۰۷

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به

آدرس زیر

مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.AC.IR

➤ سعی کنید در روزهای اول بعد از عمل، از مصرف مواد

غذایی نفاخ (آب میوه های خام و مصنوعی، ذرت، کلم، لوبیا،

نخود، تربچه، خیار، نوشابه های گاز دار) خودداری کنید.

➤ با استفاده از رژیم غذایی پر فیبر (سبزیجات و میوه جات)

و یا ملین (طبق تجویز پزشک)، سعی کنید دچار یبوست

نشوید.

رژیم غذایی باید حاوی مقدار کافی پروتئین (گوشت کم چرب

تخم مرغ، لبنیات و...) و مواد سرشار از ویتامین ث مثل

مرکبات، آب آناناس و پرتقال باشد.

➤ بهتر است وعده های غذایی مختصر و مکرر داشته باشید.

➤ از نوشیدن مشروبات الکلی و کشیدن سیگار خودداری

کنید.

➤ ۱۰-۱۲ روز بعد از عمل جراحی برای کشیدن بخیه های

ناحیه عمل به بیمارستان یا پزشک معالج خود با همراه داشتن

مدارک زمان ترخیص مراجعه نمایید

علائم هشدار دهنده! این علائم را به پزشک خود اطلاع دهید!

• عفونت زخم: تب، درد، قرمزی، حساس شدن، گرمی، ورم

اطراف برش جراحی، افزایش ترشحات و احساس بوی

تعفن از آن، نفخ شکمی، تهوع و استفراغ، جدا شدن لبه

های زخم از یکدیگر

• عود (برگشت) فتق: تورم، سفت و دردناک، کروی و

برگشت ناپذیری در ناحیه کشاله ران