

برنامه مراقبت در منزل عمل هرنی شکمی و نافی

شما عمل جراحی هرنی شکمی یا نافی داشته اید. این راهنما به شما و کسانی که از شما مراقبت می کنند کمک می کند تا در خانه به خوبی از خود مراقبت کنید، روند بهبودتان سریع تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود.

مراجعه گرامی توجه فرمایید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می باشد

فتق شکم یا ناف چیست؟

فتق زمانی اتفاق می افتد که بخشی از بدن، معمولاً روده یا بافت چربی، از یک نقطه ضعیف در دیواره شکم بیرون می زند.

- **فتق ناف** در نزدیکی ناف رخ می دهد.

- **سایر فتق های شکمی** می توانند در هر جای دیواره شکم ایجاد شوند.

جراحی این نقطه ضعیف را ترمیم می کند تا از مشکلاتی مانند درد، انسداد یا گیر افتادن روده جلوگیری شود. مراقبت خانگی مناسب پس از جراحی برای بهبود، کاهش درد، جلوگیری از عفونت و پیشگیری از بازگشت فتق ضروری است

اهمیت مراقبت در خانه

بعد از عمل جراحی، بخش بزرگی از درمان آن در خانه ادامه پیدا می کند به همین دلیل مراقبت خانگی اهمیت زیادی پیدا می کند، چون بسیاری از مشکلات و عوارض بیماری را می توان با اقدامات ساده در خانه پیشگیری یا کنترل کرد. این مراقبت ها شامل رژیم غذایی، داروها، استراحت و فعالیت مناسب، و مشاهده علائم هشداردهنده است.

۱- تغذیه

تغذیه مناسب بعد از عمل فتق به بدن کمک می کند تا به خوبی ترمیم شود و از فشار روی محل جراحی جلوگیری شود.

- **غذاهای پر فیبر:** میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات مدفوع را نرم می کنند و دفع را راحت تر می کنند. این باعث می شود فشار روی محل عمل کاهش یابد.
- **مایعات کافی:** روزانه حداقل ۱.۵ تا ۲ لیتر آب بنوشید مگر اینکه پزشک چیز دیگری گفته باشد. خوردن مایعات کافی برای هضم و ترمیم بافت مهم است.
- **تغذیه متعادل:** پروتئین (مثل تخم مرغ، گوشت مرغ، ماهی و حبوبات) برای ترمیم بافت لازم است. ویتامین ها و مواد معدنی میوه ها و سبزیجات به بهبود زخم کمک می کنند.
- **وعده های کوچک و مکرر:** به هضم غذا کمک کرده و نفخ شکم را کاهش می دهد، که فشار روی محل عمل را کم می کند.

- **غذاهایی که در ابتدا بهتر است محدود شوند:** غذاهای سنگین، چرب یا خیلی تند می‌توانند باعث نفخ یا یبوست شوند و ناراحتی ایجاد کنند.
- بعد از عمل فتق، پیشگیری از **نفخ و فشار داخل شکم** اهمیت بیشتری دارد. بهتر است از غذاها یا نوشیدنی‌های تولیدکننده گاز اجتناب شود.

شباهت‌ها بین فتق ناف و سایر فتق‌های شکمی: هدف تغذیه در همه فتق‌ها یکسان است — نرم نگه داشتن مدفوع، هیدراتاسیون و پروتئین کافی برای بهبود زخم.

تفاوت‌ها: برای فتق ناف، اجتناب از غذاهای نفاخ اهمیت بیشتری دارد زیرا فشار روی ناحیه ناف می‌تواند ترمیم را تحت تأثیر قرار دهد.

۲- فعالیت و استراحت

تعادل بین استراحت و حرکت به بهبود سریع و جلوگیری از عوارض کمک می‌کند.

- **استراحت اولیه:** چند روز اول استراحت کنید و از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.
- **حرکت تدریجی:** پیاده‌روی کوتاه و ملایم در خانه به گردش خون و هضم کمک می‌کند و خطر لخته شدن خون را کاهش می‌دهد.
- **اجتناب از فشار زیاد:** حداقل ۴-۶ هفته از بلند کردن، خم شدن شدید یا فعالیت‌های سنگین خودداری کنید یا طبق دستور پزشک عمل کنید.
- **حمایت از شکم:** هنگام سرفه یا عطسه، با دست یا بالش شکم را کمی حمایت کنید تا درد کم شود و محل عمل محفوظ بماند.
- **وضعیت خواب:** خوابیدن به پشت با یک بالش زیر زانوها فشار روی زخم را کاهش می‌دهد.
- **مراقب خستگی باشید:** هر وقت نیاز بود استراحت کنید.

شباهت‌ها: در همه فتق‌ها حرکت ملایم، اجتناب از بلند کردن، و استفاده از موقعیت‌های حمایتی توصیه می‌شود.

تفاوت‌ها: برای فتق ناف، حمایت از ناحیه ناف هنگام هر فعالیتی که فشار ایجاد می‌کند اهمیت بیشتری دارد. سایر فتق‌های شکمی بسته به محل ممکن است نیاز به مراقبت ویژه در ناحیه متفاوتی داشته باشند.

۳- داروها

داروها برای کنترل درد، پیشگیری از عفونت و نرم نگه داشتن مدفوع تجویز می‌شوند.

- **داروهای قبلی:** داروهای معمول مثل فشار خون یا دیابت را ادامه دهید مگر اینکه پزشک تغییر دهد.
- **کنترل درد:** داروهای مسکن طبق دستور پزشک مصرف شوند تا حرکت، سرفه و پیاده‌روی راحت‌تر باشد.
- **آنتی‌بیوتیک‌ها:** در صورت تجویز، دوره کامل را تمام کنید تا از عفونت جلوگیری شود.

- داروهای جدید: ممکن است پزشک ملین یا نرم‌کننده مدفوع تجویز کند تا فشار هنگام دفع کاهش یابد.
- نکات ایمنی: لیست تمام داروها، دوز و زمان مصرف را داشته باشید و داروی جدید بدون اجازه پزشک مصرف نکنید.
- فراموشی مقدار: طبق دستور پزشک عمل کنید، بدون مشورت مقدار دارو را کم یا زیاد نکنید.

۴- مراقبت از زخم و محل جراحی

مراقبت صحیح از زخم خطر عفونت را کاهش داده و به بهبود کمک می‌کند.

- بهداشت: محل زخم را تمیز و خشک نگه دارید. با آب و صابون ملایم بشویید و خشک کنید.
- پانسمان: ممکن است چند روز اول پانسمان سبک داشته باشید و طبق دستور پزشک تعویض شود. اغلب بعد از چند روز نیازی به پانسمان نیست.
- حمایت شکم: ممکن است پزشک استفاده از گن یا شکم‌بند نرم را برای کاهش درد و محافظت از محل عمل توصیه کند.
- لباس: لباس‌های آزاد و راحت بپوشید تا فشار یا سایش روی زخم ایجاد نشود.
- مشاهده روزانه: روزانه زخم را از نظر قرمزی، تورم، ترشح یا درد غیرعادی بررسی کنید.

شباهت‌ها: بهداشت، پایش عفونت و مراقبت ملایم برای همه فتق‌ها لازم است.

تفاوت‌ها: زخم فتق ناف در مرکز شکم قرار دارد و ممکن است لباس یا حرکت روی ناف مالش ایجاد کند، بنابراین مراقبت و استفاده از گن حمایتی اهمیت بیشتری دارد.

۵. علائم هشداردهنده

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر فوراً با پزشک تماس بگیرید:

- تب، لرز یا احساس ناخوشی
- قرمزی، تورم یا ترشح چرکی از زخم
- درد ناگهانی یا شدید
- حالت تهوع، استفراغ یا عدم توانایی دفع مدفوع یا گاز
- بیرون‌زدگی یا بازگشت فتق نزدیک محل عمل
- یبوست یا اسهال شدید
- خونریزی زیاد از زخم

شباهت‌ها: عفونت، درد و تاخیر در بهبود برای همه فتق‌ها مهم است.

تفاوت‌ها: در فتق ناف، ممکن است بیرون زدگی واضح در محل ناف مشاهده شود، که در فتق‌های جانبی شکمی کمتر شایع است.

۶. پرسش‌های متداول

۱. چه زمانی می‌توانم فعالیت‌های عادی را شروع کنم؟

اغلب بیماران بعد از ۲-۴ هفته فعالیت سبک را شروع می‌کنند، اما از بلند کردن یا ورزش سنگین باید ۴-۶ هفته خودداری شود.

۲. چه زمانی می‌توانم رانندگی کنم؟

معمولاً وقتی بتوانید بدون درد بنشینید و حرکت کنید، یعنی حدود ۲-۳ هفته بعد، رانندگی ممکن است.

۳. درباره دفع مدفوع چه نکاتی وجود دارد؟

ممکن است ابتدا یبوست خفیف داشته باشید. مصرف فیبر، آب و ملین‌ها از فشار جلوگیری می‌کند.

۴. آیا می‌توانم دوش بگیرم یا حمام کنم؟

دوش کوتاه بلامانع است؛ از غوطه‌ور شدن در وان یا استخر تا تأیید پزشک خودداری کنید.

۵. چگونه راحت بخوابم؟

روی پشت با بالش زیر زانو یا کمی مایل به عقب بخوابید تا فشار روی زخم کم شود.

۶. چه غذاهایی به بهبود کمک می‌کنند؟

غذاهای پر فیبر، آب کافی و تغذیه متعادل باعث بهبود زخم و جلوگیری از یبوست می‌شوند.

۷. آیا فتق دوباره برمی‌گردد؟

با مراقبت صحیح، اجتناب از بلند کردن و رعایت دستور پزشک، احتمال بازگشت کم می‌شود.

۸. آیا تورم طبیعی است؟

تورم خفیف در هفته‌های اول طبیعی است. تورم ناگهانی یا شدید باید گزارش شود.

۹. چگونه بفهمم زخم در حال بهبود است؟

کاهش درد، ترشح کم، نبود قرمزی و توانایی حرکت راحت نشانه بهبود است.

۱۰. چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنم؟

تمام ویزیت‌های برنامه‌ریزی‌شده را انجام دهید و در صورت بروز علائم هشداردهنده تماس بگیرید.

خلاصه شباهت‌ها و تفاوت‌ها بین فتق ناف و سایر فتق‌های شکمی

شباهت‌ها:

- اهمیت کنترل درد و تکمیل دوره آنتی‌بیوتیک‌ها
- مراقبت از زخم، بهداشت و پایش عفونت
- حرکت ملایم و بازگشت تدریجی به فعالیت
- تغذیه و هیدراتاسیون مناسب
- مراقبت از علائم هشداردهنده

تفاوت‌ها:

- در فتق ناف، مراقبت ویژه از ناحیه ناف به دلیل موقعیت مرکزی اهمیت دارد.
- استفاده از گن حمایتی ممکن است در فتق ناف بیشتر توصیه شود.
- اجتناب از فشار و زور زدن روی ناف بیشتر تأکید می‌شود.
- بیرون زدگی محل ناف یک علامت هشداردهنده خاص فتق ناف است.

منابع:

- Abdominal Wall Hernia: Management and Postoperative Care (UpToDate)
- Umbilical Hernia in Adults: Diagnosis and Management (PubMed Central)
- Postoperative Care of Hernia Repair (MedlinePlus)
- Recovery and Complications After Abdominal Hernia Surgery (PMC۶۱۱۹۷۹۳)