

برنامه مراقبت در منزل عمل هیدروسل

شما عمل جراحی هیدروسل 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 فرماید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می باشد

هیدروسل چیست؟

هیدروسل یعنی تجمع مایع در کیسه ای که اطراف یکی از بیضه ها قرار دارد، باعث می شود کیسه بیضه (اسکروتوم) متورم یا احساس سنگینی کند. در افراد بالغ، معمولاً خود به خود برطرف نمی شود و برای درمان، جراحی انجام می شود. در عمل، برشی در اسکروتوم داده می شود، مایع خالی می شود و معمولاً کیسه مایع دار برداشته یا تنگ تر می شود تا مایع دوباره جمع نشود. چون شما تحت این عمل قرار گرفته اید، بدن تان نیازمند مراقبت در خانه برای بهبودی خوب، جلوگیری از تورم یا عفونت، بازگشت به فعالیت های عادی و کاهش احتمال عود است.

اهمیت مراقبت در خانه

جراحی هیدروسل، 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 ی خوب به شما کمک می کند تا بهتر ترمیم شوید و احساس بهتری پیدا کنید.

چه باید انجام دهید:

- می توانید رژیم غذایی معمول خود را ادامه دهید. اگر معده تان پس از عمل کمی حساس است، از غذاهای ساده و کم چرب استفاده کنید؛ مثلاً برنج ساده، نان تست، ماست، مرغ پخته.
- مایعات کافی بنوشید (آب بهترین انتخاب است). هیدراته بودن بدن کمک به ترمیم می کند و از یبوست جلوگیری می کند (که به خاطر داروی مسکن یا کاهش حرکت ممکن است رخ دهد).
- فیبر بیشتر مصرف کنید (میوه، سبزیجات، غلات کامل) تا دستگاه گوارش خوب فعالیت کند و لازم نباشد در توالی زور بزنید که ممکن است ناحیه عمل را تحت فشار قرار دهد.

- از خوردن غذاهای خیلی سنگین، چرب یا خیلی تند، تا زمانی که احساس راحتی ندارید، خودداری کنید.
- اگر بیماری‌های دیگری مانند دیابت، بیماری قلب یا کلیه دارید، حتماً با پزشک یا تغذیه‌شناس مشورت کنید تا رژیم مناسب شما باشد.

بعد از عمل بدن شما در حال ترمیم است؛ تغذیه خوب و مایعات مناسب کمک می‌کند بافت‌ها بهتر بهبود یابند. همچنین از یبوست جلوگیری می‌کند. زیرا زور زدن در توالت می‌تواند به ناحیه عمل فشار وارد کند و بهبودی را کند نماید.

۲- فعالیت و استراحت

فعالیت شما باید به گونه‌ای باشد که هم بدن ترمیم شود و هم از بی‌حرکی زیاد اجتناب شود.

روزهای اولیه پس از عمل:

- به بدن تان استراحت کافی بدهید. طبیعی است احساس خستگی کنید. خواب خوب داشته باشید و در طول روز استراحت کنید.
- ممکن است تورم، کبودی یا درد در اسکروتوم یا ناحیه کشاله ران احساس کنید؛ اینها معمولاً چند روز ادامه دارند. با پوشیدن شورت تنگ به سرعت بخشیدن به درمان کمک می‌کنید.
- قدم زدن آرام در خانه یا حیاط مفید است؛ کمک می‌کند گردش خون بهتر شود و از یبوست یا سایر عوارض جلوگیری می‌کند.
- از بلند کردن اجسام سنگین یا فعالیت‌هایی که فشار زیاد به ناحیه عمل می‌آورند، حداقل برای چند هفته اجتناب کنید.
- ورزش شدید، دوچرخه‌سواری، پریدن، یا فعالیت‌هایی که حرکت شدید دارند، تا زمانی که پزشک اجازه دهد ممنوع هستند.

به تدریج وقتی بهتر شدید:

- به تدریج پیاده‌روی تان را افزایش دهید؛ اگر احساس ناراحتی دارید، سرعت را کم کنید.
- کارهای سبک خانه را می‌توانید انجام دهید، اما هنوز از کارهای سنگین یا بلند کردن اجسام تا حدی اجتناب نمایید.
- موقع خوابیدن راحت باشید؛ اگر لازم است زیر بیضه‌ها یک بالش بگذارید یا زیرپوش حمایتی (مثل شورت تنگ) بپوشید تا درد و تورم کمتر شود.

حرکت ملایم باعث گردش بهتر خون می‌شود و بهبودی را تسریع می‌کند. استراحت مناسب نیز به بدن فرصت می‌دهد تا انرژی‌اش را برای ترمیم صرف کند. اما بی‌حرکی مطلق هم خوب نیست.

۳- داروها

در این بخش درباره داروهای که قبلاً مصرف می کردید، داروهای جدید بعد از عمل، داروی کنترل درد و آنتی بیوتیک صحبت می کنیم. نام داروها ذکر نمی شود تا ساده باشد.

داروهای قبلی شما:

- داروهای قبلی را همان طور که پزشک گفته ادامه دهید، مگر اینکه پزشک دستور تغییر یا توقف مصرف را داده باشد.
- قبل از عمل، پزشکتان حتماً پرسیده است چه داروهای، مکمل ها، ویتامین ها، گیاهان مصرف می کنید؛ زیرا برخی داروها یا مکمل ها ممکن است خونریزی یا بهبودی را تحت تأثیر قرار دهند.

داروهای کنترل درد:

- پس از عمل ممکن است درد یا ناراحتی در بیضه یا کشاله ران داشته باشید؛ پزشک برای شما داروی مسکن تجویز می کند. آن را دقیقاً طبق دستور مصرف کنید (دوز، زمان، مدت).
- اگر مسکن باعث حالت تهوع یا یبوست شد، زود با پزشک مشورت کنید.
- اگر داروهای قبلی شما – مثلاً داروی رقیق کننده خون یا ضدپلاکت – داشتید، ممکن است پزشک دستور توقف مصرف آن ها را برای عمل جراحی بدهد و تا مدتی مصرف کنید. شروع دوباره را با دکتر هماهنگ کنید.

آنتی بیوتیک ها یا داروهای پیشگیرانه:

- اگر پزشک احتمال عفونت را داده باشد یا احساس شده باشد که ممکن است ایجاد شود، آنتی بیوتیک تجویز می شود. دوره کامل آن را بخورید حتی اگر احساس راحتی کردید.
- اگر پزشک داروی خاصی برای کاهش تورم یا نرم کردن مدفوع (برای جلوگیری از یبوست) تجویز کرده است، طبق دستور مصرف کنید.

لطفاً:

- یک لیست از همه داروها (قدیم و جدید)، دوزها و زمان مصرف تهیه کنید و همیشه همراهتان باشد.
- اگر دارویی باعث عارضه ای شد (مثلاً تهوع، گیجی، خونریزی، تغییر رنگ ادرار یا مدفوع)، فوراً گزارش دهید.
- مایعات کافی بنوشید، زیرا داروها وقتی بدن میزان کافی مایعات دریافت می کند، بهتر عمل می کنند.

۴- مراقبت از محل برش / زخم

چون شما تحت عمل جراحی قرار گرفته اید، باید محل برش را به خوبی مراقبت کنید تا خوب ترمیم شود و احتمال عفونت کم شود.

چه ممکن است تجربه کنید:

- پس از جراحی، برشی در اسکروتوم یا قسمت پایین کشاله ران داده شده است؛ مایع تخلیه شده و کیسه‌اش برداشته یا تنگ شده است. ممکن است لوله تخلیه (درن) گذاشته شده باشد. حتماً از پزشک یا پرستار برای مراقبت از درن در منزل اگر با آن ترخیص شده بودید بپرسید.
- ممکن است تورم، کیبودی یا احساس سفتی در اسکروتوم در چند روز اول احساس شود؛ این طبیعی است.

چطور محل زخم را در خانه مراقبت کنیم:

- محل زخم را در ۲۴ ساعت اول خشک و تمیز نگه دارید. پس از آن، اگر پانسمان دارید، طبق دستور پزشک پانسمان را عوض کنید.
 - می‌توانید بعد از ۲۴ تا ۴۸ ساعت دوش بگیرید (اگر پزشک اجازه داده باشد)؛ اما تا زمان تأیید پزشک از حمام آب گرم، وان، یا شنا اجتناب کنید.
 - حتماً لباس زیر حمایتی (شورت تنگ) یا ساپورت های پزشکی بیضه بپوشید تا تورم کمتر شود و درد کاهش یابد.
 - وقتی لباس پوشیدید، مراقب باشید ناحیه برش با لباس‌های خیلی تنگ یا فشاردهنده ساییده نشود. شستن ناحیه عمل پس از دستور پزشک با آب گرم و شامپو بچه ملایم هر روز مفید است؛ پس از شستن، به آرامی خشک کنید.
 - اگر لوله تخلیه دارید، دستور پزشک را درباره تمیز کردن و زمان برداشتن آن حتماً اجرا کنید.
 - به هر گونه قرمزی زیاد، ترشح چرک، بوی نامناسب یا باز شدن زخم توجه کنید.
- مراقبت صحیح از زخم باعث می‌شود بهبود سریع‌تر شود، خطر عفونت کمتر شود و بتوانید زودتر به وضعیت عادی برگردید.

۵- علائم هشدار

- شما باید روزبه‌روز احساس بهتری پیدا کنید؛ اما اگر یکی از موارد زیر را دیدید، فوراً با پزشک تماس بگیرید یا به اورژانس مراجعه کنید:
- تب یا لرز (مثلاً دمای بالا) که ممکن است نشانه عفونت باشد.
 - خونریزی شدید از محل برش یا باز شدن زخم.
 - تورم، قرمزی، درد شدید یا افزایشی در اسکروتوم یا کشاله ران که کم نمی‌شود.
 - ترشح بدبو یا مایعی زرد/سبز از محل زخم.
 - اگر نمی‌توانید به راحتی ادرار کنید یا درد شدید دارید.
 - اگر احساس ضعف شدید، تنگی نفس، درد قفسه سینه یا علائم جدی دیگری پیدا کردید—حتماً سریع اقدام کنید.

این علائم هشدار هستند چون اگر رسیدگی نشوند، ممکن است به عوارضی منجر شوند که درمان‌شان طولانی‌تر شود.

۶. پرسش‌های پرتکرار

در اینجا پاسخ بسیاری از سوالاتی که ممکن است در ذهن‌تان باشد را می‌آورم:

چه زمانی به وضعیت عادی بر می‌گردم؟

- بسیاری از افراد پس از حدود ۴ تا ۷ روز می‌توانند کارهای سبک را از سر بگیرند.
- بهبودی کامل (ترمیم زخم، کم شدن تورم، برگشت به فعالیت کامل) ممکن است ۲ تا ۴ هفته یا بیشتر طول بکشد، به ویژه با توجه به سن شما.

چه زمانی می‌توانم رانندگی، کارهای خانه یا فعالیت‌های روزانه را انجام دهم؟

- اگر احساس می‌کنید دردتان کنترل شده و مسکن‌تان آماده شده، ممکن است پس از چند روز بتوانید رانندگی کوتاه انجام دهید، ولی توصیه می‌شود تا وقتی داروی مسکن قوی می‌خورید یا احساس ناتوانی دارید، از رانندگی بپرهیزید.
- کارهای سبک خانه را می‌توانید انجام دهید وقتی احساس راحتی دارید اما از بلند کردن اجسام سنگین یا فعالیت‌هایی که فشار زیاد به ناحیه عمل وارد می‌کنند، باید اجتناب کنید.

چه زمانی می‌توانم فعالیت جنسی داشته باشم؟

- معمولاً تا وقتی زخم کاملاً بهبود نیافته، تورم کم نشده و پزشک اجازه نداده است فعالیت جنسی توصیه نمی‌شود. ممکن است تا حدود ۲ تا ۴ هفته صبر کنید.
- در مورد سن شما یا بیماری‌های دیگر، پزشک ممکن است مدت بیشتری توصیه کند.

آیا ممکن است هیدروسل دوباره بوجود بیاید؟

- بله، احتمال دارد، اگرچه سطح موفقیت عمل بالا است. پزشک‌تان درباره این موضوع توضیح خواهد داد و باید نشانه‌ها را زیر نظر داشته باشید.
- اگر دوباره احساس تورم یا سنگینی در اسکروتوم دارید، با پزشک مشورت کنید.

اگر حس خوبی دارم، هنوز نیاز به پیگیری دارم؟

- بله. حتی اگر احساس می‌کنید خوب هستید، ویزیت بعد از عمل را فراموش نکنید تا پزشک وضعیت زخم، تورم، عملکرد بیضه و اسکروتوم را بررسی کند.

اگر بیماری‌های دیگری دارم؟

جمع بندی

شما گام مهمی را برداشته‌اید. حالا وظیفه‌تان این است که به بدن‌تان فرصت دهید تا بهبود یابد: مایعات کافی بنوشید، تغذیه سالم داشته باشید، فعالیت‌تان را به تدریج افزایش دهید، داروها را طبق دستور بگیرید، زخم را خوب مراقبت کنید، به علائم هشدار توجه کنید و کمی بیشتر از قبل به خودتان رسیدگی نمایید.

- <https://www.cuh.nhs.uk/patient-information/repair-of-hydrocele>