

برنامه مراقبت در منزل عمل کیست مویی (سینوس پیلونیدال)

شما عمل جراحی سینوس پیلونیدال 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

سینوس پیلونیدال چیست؟

سینوس پیلونیدال یک مشکل کوچک در ناحیه پایین کمر، نزدیک دنبالچه و بین دو باسن است که معمولاً به شکل یک سوراخ کوچک یا تونل در پوست دیده می شود. گاهی مو و چرک در آن جمع می شود و باعث درد، تورم، قرمزی و حتی عفونت می شود. وقتی عفونت شدید باشد یا این مشکل تکرار شود، جراحی برای برداشتن آن انجام می شود. بعد از جراحی، مراقبت های خانگی اهمیت زیادی دارد تا زخم به خوبی بهبود یابد، درد کاهش یابد و عفونت دوباره ایجاد نشود.

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

بعد از جراحی سینوس پیلونیدال، تغذیه مناسب به بهبود سریع تر زخم و کاهش مشکلات گوارشی کمک می کند.

- **غذاهای مقوی و پروتئینی:** پروتئین برای ترمیم بافت ها ضروری است. منابع خوب شامل گوشت کم چرب، مرغ، ماهی، تخم مرغ و حبوبات هستند.
- **سبزیجات و میوه ها:** ویتامین ها و مواد معدنی لازم برای سیستم ایمنی و بهبود زخم را تامین می کنند.
- **غلات کامل و فیبر:** مصرف نان سبوس دار، جو، برنج قهوه ای و میوه و سبزیجات باعث نرم شدن مدفوع می شود تا هنگام دفع فشار کمتری به ناحیه جراحی وارد شود.
- **آب کافی:** روزانه ۱٫۵ تا ۲ لیتر آب بنوشید، مگر اینکه پزشک محدودیت داده باشد. آب کافی باعث نرم شدن مدفوع و کاهش درد هنگام اجابت مزاج می شود.
- **اجتناب از غذاهای نفاخ یا یبوستزا:** مانند پنیر زیاد، گوشت سنگین یا غذاهای فرآوری شده.

- **وعده‌های کوچک و مکرر:** خوردن وعده‌های کوچک راحت‌تر هضم می‌شود و فشار روی بدن کاهش می‌یابد.

- **داروی نرم‌کننده مدفوع:** ممکن است پزشک برای جلوگیری از یبوست تجویز کند.

رعایت تغذیه مناسب باعث می‌شود بدن انرژی لازم برای ترمیم داشته باشد و فشار روی زخم کاهش یابد.

۲- فعالیت و استراحت

تعادل بین استراحت و حرکت بعد از جراحی بسیار مهم است.

- **روزهای اول:** استراحت کنید و انرژی بدن را برای ترمیم مصرف کنید.

- **حرکت سبک:** قدم زدن کوتاه در خانه برای جلوگیری از لخته شدن خون و بهبود گردش خون کمک می‌کند.

- **اجتناب از نشستن طولانی:** طولانی نشستن روی زخم می‌تواند درد و تورم را افزایش دهد. هنگام نشستن، از بالش یا حلقه نرم استفاده کنید.

- **اجتناب از بلند کردن اجسام سنگین:** حداقل ۶-۴ هفته از بلند کردن اجسام سنگین یا فشار آوردن خودداری کنید.

- **خواب راحت:** در وضعیت راحت بخوابید و بالش زیر شکم یا باسن می‌تواند فشار را کاهش دهد.

- **فعالیت تدریجی:** بعد از چند هفته، فعالیت سبک مثل پیاده‌روی طولانی و کارهای خانه را به تدریج انجام دهید و در صورت درد، استراحت کنید.

هدف این است که بدن انرژی کافی برای بهبود داشته باشد و فشار اضافی به زخم وارد نشود.

۳- داروها

پیگیری دقیق داروها برای کاهش درد، جلوگیری از عفونت و بهبود سریع ضروری است.

- **داروهای قبلی:** داروهایی که قبل از جراحی مصرف می‌کردید، طبق دستور پزشک ادامه دهید مگر توصیه‌ای برای توقف داده شده باشد.

- **داروهای مسکن:** برای کاهش درد، داروهای مسکن طبق دستور پزشک مصرف شود. درد کنترل‌شده باعث راحتی حرکت و خواب بهتر می‌شود.

- **آنتی‌بیوتیک‌ها:** دوره کامل آنتی‌بیوتیک‌ها را حتی اگر حالتان بهتر شد، مصرف کنید تا عفونت دوباره ایجاد نشود.

- **داروهای جدید:** ممکن است نرم‌کننده مدفوع، ضد التهاب یا داروی پیشگیری از لخته خون تجویز شود.

- ایمنی مصرف داروها: همیشه لیست کامل داروهای قبلی و جدید همراه داشته باشید و از مصرف خودسرانه خودداری کنید.

- فراموشی دوز دارو: در صورت فراموش کردن، طبق دستور پزشک اقدام کنید و دو برابر مصرف نکنید.

رعایت دقیق داروها باعث کاهش درد، پیشگیری از عفونت و بهبود سریع‌تر زخم می‌شود.

۴- مراقبت از زخم و پانسمان

مراقبت صحیح از زخم بعد از جراحی سینوس پیلونیدال بسیار مهم است.

- شناخت محل جراحی: معمولاً در ناحیه پایین کمر، بین دو باسن یا روی دنبالچه است.
 - پانسمان: طبق دستور پرستار یا پزشک، پانسمان تمیز توسط پرستار تعویض شود. بعضی جراحان زخم را باز می‌گذارند و برخی زخم را بخیه می‌زنند. نحوه صحیح پانسمان را از پزشک معالج بپرسید.
 - شستشو: روزانه با آب ولرم و شامپو بچه ملایم محل را تمیز کنید و با حوله تمیز آرام خشک کنید.
 - لباس: لباس‌های گشاد و نرم، اجتناب از لباس‌های تنگ که روی زخم فشار وارد کند.
 - بررسی روزانه: قرمزی، تورم، خونریزی یا ترشح را بررسی کنید.
 - استفاده از داروهای موضعی: فقط در صورت تجویز پزشک.
 - اجتناب از نشستن طولانی یا فشار روی زخم: استفاده از بالش یا حلقه نرم هنگام نشستن.
 - حمام و شنا: معمولاً تا اجازه پزشک، از حمام طولانی یا شنا خودداری کنید.
 - بهبود زخم: با رعایت بهداشت، زخم به تدریج بسته می‌شود و درد کاهش می‌یابد.
- مراقبت درست از زخم احتمال عفونت را کاهش داده و به بهبود سریع کمک می‌کند.

۵- علائم هشداردهنده

اگر هر یک از موارد زیر را دیدید، فوراً با پزشک تماس بگیرید:

- قرمزی، تورم یا گرمی زیاد محل زخم
- ترشح چرکی یا بوی بد از زخم
- خونریزی شدید یا ناگهانی

- درد شدید که با مسکن کاهش نمی‌یابد
 - تب بالای ۳۸ درجه یا لرز
 - مشکل در ادرار یا وجود خون در ادرار
 - یبوست شدید یا اسهال غیرقابل کنترل
 - تورم ناگهانی پا یا درد قفسه سینه
 - بی‌حسی یا ضعف جدید
 - استفراغ شدید یا ناتوانی در نوشیدن مایعات
- در صورت شک، تماس با پزشک بهتر از انتظار کشیدن است.

۶. سوالات متداول

۱. چند وقت طول می‌کشد تا حال عادی شوم؟

معمولاً ۲-۶ هفته برای بهبود اولیه و ۳-۲ ماه برای بازگشت کامل به فعالیت‌های سنگین.

۲. کی می‌توانم بنشینم یا رانندگی کنم؟

با استفاده از بالش یا حلقه نرم بعد از چند روز می‌توان نشستن کوتاه داشت؛ رانندگی معمولاً بعد از ۲ هفته، وقتی درد کنترل شد، امکان‌پذیر است.

۳. کی می‌توانم فعالیت‌های خانه یا کارهای سبک انجام دهم؟

فعالیت‌های سبک بعد از ۲ هفته، کارهای سنگین بعد از ۸-۶ هفته یا طبق نظر پزشک.

۴. چه موقع زخم بسته می‌شود؟

بسته به نوع جراحی، زخم باز ممکن است چند هفته طول بکشد، زخم بسته معمولاً سریع‌تر.

۵. آیا درد همیشه زیاد است؟

درد اولیه طبیعی است و با مسکن کاهش می‌یابد. به تدریج کمتر می‌شود.

۶. آیا امکان عود وجود دارد؟

امکان دارد، اما رعایت بهداشت، مراقبت زخم و جلوگیری از فشار روی محل احتمال بازگشت را کاهش می‌دهد.

۷. چه غذایی باید همیشه بخورم؟

فیبر و آب کافی همیشه مفید است. مصرف غذاهای سالم باعث ترمیم بهتر می‌شود.

۸. می‌توانم حمام کنم یا شنا کنم؟

تا اجازه پزشک، از شنا یا حمام طولانی خودداری کنید. دوش کوتاه مجاز است.

۹. خستگی و افسردگی طبیعی است؟

بله، استراحت، تغذیه مناسب و صحبت با خانواده یا دوستان کمک می‌کند.

۱۰. چه زمانی به پزشک مراجعه کنم؟

ویزیت اول ۱-۲ هفته بعد از جراحی، ویزیت بعدی ۴-۶ هفته، یا در صورت مشاهده علائم هشداردهنده زودتر مراجعه کنید.

منابع:

- Clinical practice guidelines for pilonidal disease (fascrs.org)
- Pilonidal sinus: Surgical management and outcomes (PMC۶۴۲۰۱۸۲)
- Postoperative care for pilonidal disease (UpToDate)
- Surgical treatment of pilonidal disease: review of techniques (PMC۷۴۳۹۱۱۱)