



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

فتق ناف

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **فتق ناف** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ شب قبل از عمل، شام سوپ میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ✓ در صورت داشتن آرایش و لاک ناخن آن را پاک کنید.
- ✓ موهای موضع عمل، قبل از عمل لازم است تراشیده شود.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را از خود دور کنید.
- ✓ کلیه لباس‌های خود (لباس زیر، جوراب و...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی‌بیوتیک تزریق می‌شود.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل می‌تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه‌ها گردد لذا ورزش‌های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ طبق دستور پزشک، بعد از شروع حرکات دودی روده‌ای (دفع گاز) رژیم مایعات را شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در صورت توانایی مصرف مایعات به تدریج با نظر پزشک می‌توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.
- ✓ پس از شروع رژیم برای جلوگیری از یبوست و فشار بر بخیه‌ها باید مایعات فراوان و غذاهای پرفیبر (میوه) استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج شده و راه بروید.
- ✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- ✓ نباید بلافاصله بعد از جراحی فعالیت‌های سنگین را شروع کنید زیرا احتمال عود فتق را زیاد می‌کند.

❖ مراقبت

- ✓ بی حرکتی پس از عمل می‌تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه‌ها گردد، لذا ورزش‌های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- ✓ در هنگام راه رفتن، سرفه و تنفس عمیق محل بخیه را با دست گرفته یا بالش ثابت نگه دارید تا از درد در ناحیه عمل جلوگیری نمائید.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

❖ دارو

- ✓ ممکن است آنتی‌بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و مسکن برای تسکین درد تجویز شود.
- ✓ داروها، طبق دستور پزشک در فواصل و زمان معین توسط پرستار به شما داده خواهد شد.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

فتق ناف

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ پس از شروع تغذیه هیچ ممنوعیت غذایی ندارید مگر در موارد بیماری‌های خاص (فشار خون بالا، دیابت، بیماری‌های قلبی و...)
- ✓ طی دو هفته بعد از عمل از مصرف مواد نفاخ (ذرت، لوبیا، نخود، نوشابه‌های گازدار) خودداری کنید.
- ✓ مصرف ماست، نان تست و نان سوخاری از ایجاد نفخ جلوگیری می‌کند.
- ✓ رژیم غذایی باید حاوی مقادیر کافی گوشت، تخم‌مرغ و لبنیات، میوه و سبزیجات باشد.
- ✓ با خوردن سبزی‌ها و میوه‌های تازه و نوشیدن مقادیر زیادی مایعات در روز از یبوست جلوگیری کنید.

❖ فعالیت

- ✓ فعالیت‌های خود را در عرض ۳ الی ۵ روز پس از عمل جراحی، از سر بگیرید (فعالیت‌های سبک) ولی از انجام کارهای سنگین حداقل تا دو ماه و بطور معمول تا شش ماه باید پرهیز کنید.
- ✓ تا زمانی که پزشک‌تان موافقت نکرده است ورزش را از سرنگیرید.
- ✓ در صورتی که بیمار کودک است از فعالیت زیاد وی تا ۳-۲ هفته خودداری کنید.
- ✓ از فعالیت فیزیکی سنگین توسط کودکان بزرگ‌تر به مدت دو تا سه هفته پس از جراحی، بدلیل اینکه فعالیت سنگین احتمال عود فتق را زیاد می‌کند، ممانعت کنید.
- ✓ از تکنیک مناسب برای بلند کردن وزنه و یا اجسام سنگین استفاده کنید (بنشینید و اجسام را بردارید).

❖ مراقبت

- ✓ برش جراحی را تمیز و خشک نگهدارید.
- ✓ در صورتیکه محل زخم مشکلی نداشته باشد با اجازه پزشک پس از ۴۸ ساعت می‌توانید استحمام کنید.
- ✓ شایع‌ترین عارضه جراحی فتق، درد ناحیه می‌باشد که گاهی تا یک سال باقی می‌ماند و آزار دهنده است و مصرف مسکن‌ها با تجویز پزشک برای کاهش درد موثر می‌باشد.
- ✓ تمیز و خشک نگه داشتن شکاف جراحی، دوش گرفتن به جای وان به مدت یک هفته پس از عمل برای پیشگیری از عفونت ناحیه عمل ضروری است.
- ✓ در صورتی که اضافه وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید.
- ✓ به محض احساس دفع به دستشویی رفته و از احتباس مدفوع خودداری کنید.

❖ دارو

- ✓ جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمائید.
- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی‌بیوتیک در ساعات معین) را طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف نمائید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ ۷-۱۰ روز بعد از عمل جراحی جهت کشیدن بخیه‌های غیر جذبی
- ✓ در صورت خارج شدن ترشح از محل بخیه‌ها و تورم و قرمزی و دردناک شدن محل عمل و تب
- ✓ از عوارض دیگر جراحی فتق، سوزن و خارش ناحیه عمل می‌باشد. در صورت تشدید و عدم تحمل این علائم به پزشک مراجعه نمایید.