

1

### فتق (هرنی اینگوئینال):

فتق اینگوئینال، تورم و برآمدگی قسمت فوقانی کشاله ران و پایین شکم بوده ، که در اثر ضعیف شدن و پارگی دیواره ی نگهدارنده روده ها، ایجاد می شود .

### عوامل ایجادکننده:

- ❖ وراثت - مرد بودن
- ❖ داشتن یک فتق قبلی
- ❖ زایمان زود رس
- ❖ بارداری - اضافه وزن با چاقی
- ❖ بیوست مزمن

### علائم و نشانه ها:

- ✓ برآمدگی در ناحیه ی شکم یا کشاله ران که ممکن است با ایستادن یا سرفه کردن بزرگ شوند.
- ✓ درد هنگام سرفه ، ورزش و خم شدن
- ✓ احساس سوزش و درد
- ✓ احساس سنگینی در کشاله ران
- ✓ تورم بیضه ها در مردان

2

### تشخیص:

توسط معاینه فیزیکی و سونوگرافی صورت می گیرد.

### درمان:

فتق درمان دارویی نداشته و درمان اصلی و قطعی آن جراحی می باشد.

### مراقبت ها:

### بعد از عمل جراحی:

- اگر بخیه وجود داشته باشد در ویزیت بعد از عمل پزشک معالجتان آن را خواهد کشید و در صورت جذبی بودن بخیه ها ، خود به خود جذب خواهند شد.
- محل جراحی با پانسمان پوشیده خواهد شد
- ممکن است بعد از عمل جراحی مخصوصا زمان حرکت کردن ، درد داشته باشید که این طبیعی می باشد.
- احساس خستگی بعد از جراحی بعد از چند هفته از بین خواهد رفت .
- بعد از چند هفته می توانید به فعالیت عادی گذشته باز گردید.

3

- مردان ممکن است ورم و درد در بیضه ها داشته باشند
- در کشاله ران با محدوده بیضه ها ممکن است کبودی مشاهده نمایید
- در چند روز اول ممکن است برای ادرار کردن کمی اذیت شوید
- در خانه مطمئن شوید که 2 الی 3 روز استراحت می نمایید(با توجه به دستور پزشک معالج)
- داروهای مسکن داده شده را طبق دستور پزشک با پرستار استفاده نمایید
- در روزهای اول می توانند از کمپرس (کیسه) یخ به مدت 15 الی 20 دقیقه جهت کاهش درد و ورم استفاده کنید یخ را بین یک حوله بپیچید و هیچ موقع مستقیما روی پوست نگذارید.

### رژیم غذایی:

داروهای مسکن ممکن است باعث یبوست شود غذاهای پرفیبر استفاده نمایید و مقدار زیادی آب بنوشید اگر یبوست شما بهبود پیدا نکرد میزان غذاهای پرفیبر(میوه و سبزیجات) را زیاد کنید.  
آنتی بیوتیک ها می توانند باعث ایجاد اسهال شوند اگر این اتفاق افتاد از ماست و دوغ استفاده نمایید و اگر بهتر نشدید، حتما به پزشک معالجتان اطلاع دهید.





دانشگاه علوم پزشکی و

خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

بیمارستان مهرشهرستان تکاب

راهنمای خود مراقبتی

هرنی (فتق)

مورد تایید سرپرست علمی بخش

آدرس: بلوار چملی - جنب پمپ بنزین موسوی -

بیمارستان مهر



Email: tekab\_amoresh.umsu.ac.ir

واحد آموزش سلامت

در صورت داشتن مشکل لطفا

باتلفن ۴۵۵۲۸۸۱۶ و داخلی ۱۲۶ سوپروایزر

آموزش سلامت تماس بگیرید

بازنگری: بهار ۱۴۰۳

5

### فعالیت برای کودکان:

کودکان نوپا یا بزرگتر زمانی که احساس خستگی کنند دست از فعالیت می کشند زمانی که خسته به نظر می رسند به آنها فشار نیاورید.

زمان بازگشت به مدرسه یا سایر فعالیت ها و مهد کودک را از پزشک معالج سوال نمایید. (ممکن است 2 الی 3 هفته طول بکشد)

مراقبت نمایید تا کودک حین بازی ضربه نخورد.

### پیگیری:

زمان مراجعه بعدی را از پزشک معالجتان سوال نمایید (معمولا حدود دو هفته بعد از جراحی می باشد)

### علائم هشدار دهنده:

### چه زمانی با پزشک معالج مشورت کنیم؟

- درد شدید
- مشکل در ادرار کردن
- سختی در نفش کشیدن
- خونریزی زیاد از محل جراحی
- لرز با تب بالای 38/3 درجه سانتی گراد
- گرما و قرمزی زیاد در ناحیه برش جراحی
- درد و ورم بیضه ها که در حال بدتر شدن باشد

منبع: کتاب کامل پرستاری داخلی جراحی تالیف و گردآوری: منیر

نوبهار - محمدرضا عسگری - حسن بابا محمدی - عباسعلی وفایی

- محسن سلیمانی

4

### فعالیت برای بزرگسالان:

به تدریج فعالیت طبیعی خودتان را ادامه دهید مانند راه رفتن ، رانندگی کردن و فعالیت جنسی و... اما در دو هفته اول از انجام کارهای سنگین پرهیز نمایید.

اگر از داروهای مسکن مخدر (و خواب آور) استفاده میکنید از رانندگی پرهیز نمایید.

اجسام بیشتر از پنج کیلوگرم را بلند نکنید (برای 4 الی 6 هفته یا زمانی که پزشک معالجتان به شما اجازه دهد) اگر امکانش وجود دارد از فعالیت هایی که باعث ایجاد درد یا فشار در ناحیه جراحی می شود خودداری نمایید قبل از شروع ورزش با فعالیت های سنگین ، با پزشک معالج خود هماهنگ نمایید.

