

## توضیح فتق (هرنی):

جدار شکم و کف لگن از نظر آناتومی از لایه های مختلف شامل عضلات و بافت نگه دارنده یا فاسیا تشکیل شده است. در صورتی که این عضلات و فاسیا به دلایل مختلفی شل شوند، باعث بیرون زدگی احشای زیر آن و ایجاد برجستگی در زیر پوست می شود که به آن فتق می گویند.

## انواع فتق (بر اساس محل ایجاد):

**فتق کشاله ران:** در این فتق برجستگی در ناحیه کشاله ران و یا درون کیسه بیضه وجود دارد و در مردان بسیار شایع تر است.

**فتق رانی:** برجستگی در قسمت بالای ران دیده می شود و در زنان شایع تر از مردان است.

**فتق نافی:** برجستگی در اطراف ناف ایجاد می شود و در صورتی اتفاق می افتد که عضلات اطراف ناف نتوانند کاملاً آن ناحیه را بپوشانند.

**فتق برشی:** در محل عمل جراحی قبلی روی جدار شکم ایجاد می شود و به علت جدا شدن عضلات از همدیگر در محل عمل جراحی قبلی به وجود می آید.

## علائم فتق (هرنی):

- احساس ناراحتی در ناحیه کشاله ران و یا درد در آن قسمت که با بلند کردن جسم و یا خم شدن به جلو این ناراحتی تشدید می شود
- وجود توده برجسته در کشاله ران و یا کیسه بیضه که با لمس دردناک می شود
- وجود برجستگی بدون درد در بچه ها

## تشخیص فتق:

- شرح حال و معاینه توسط پزشک متخصص جراحی
- سونوگرافی از محل ایجاد برجستگی



## درمان فتق:

درمان اساسی فتق، جراحی و ترمیم بافت های نگه دارنده جدار شکم است. هرچند احتمال عود و بروز عوارض (مانند دردهای مزمن، انسداد روده و...) بالاست. جراحی به روش لاپاراسکوپیک اغلب روش ترجیحی جراحی انواع فتق است. روش دیگر جراحی فتق ایجاد برش کوچک در محل فتق و انجام جراحی می باشد.

در موارد عدم جراحی اقدامات نگه دارنده مانند استفاده از فتق بند و اجتناب از افزایش فشار داخل شکم (مانند سرفه و زور زدن) پیشنهاد می شود.

## پیشگیری از فتق:

در خیلی از موارد فتق دلیل روشنی ندارد، اما رعایت برخی نکات مفید به نظر می رسد:

- استفاده از تکنیک مناسب برای بلند کردن وزنه یا اجسام سنگین
- کاهش وزن در افراد چاق
- جلوگیری از ایجاد یبوست با خوردن سبزی ها و میوه ها، نوشیدن مقادیر زیادی مایعات، ورزش منظم و خودداری از احتباس مدفوع



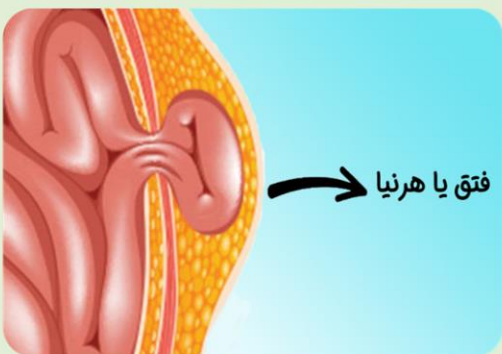
دانشگاه علوم پزشکی کردستان  
بیمارستان سینا کامیاران

## پمفلت آموزشی فتق (هرنی)

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: پرونر و سوارث



## ادامه مراقبت در منزل بعد از جراحی فتق:

- ✓ معمولاً ۷ تا ۱۰ روز بعد از عمل جراحی با نظر و معاینه پزشک بخیه‌ها کشیده می‌شوند
- ✓ تا ۶ هفته از زور زدن بی‌مورد، یبوست، بلند کردن اجسام سنگین و تمرینات ورزشی خشن و کششی پرهیز نمایید
- ✓ به هنگام حرکت کردن و بلند کردن اجسام، بدن خود را در وضعیت صحیح قرار دهید، ابتدا بنشینید و بعد اجسام را بردارید
- ✓ در صورت بروز هرگونه ترشح، درد، تورم، قرمزی از محل عمل سریعاً به پزشک مراجعه نمایید
- ✓ برای بازگشت به کارهای اداری حداکثر دو هفته و برای انجام کارهای سخت لازم است حداکثر ۶ هفته از جراحی بگذرد
- ✓ به منظور جلوگیری از کشیدگی ناحیه جراحی و ایجاد ناراحتی در مردان در صورتی که ورم دارد چند هفته از فعالیت جنسی خودداری کنید
- ✓ جهت پیشگیری از یبوست و زور زدن، رژیم غذایی پرفیبر شامل سبزیجات، سالاد و میوه میل کنید و پیاده روی داشته باشید
- ✓ انجام ویزیت‌های منظم و پیگیری درمان در روند بهبودی شما موثر است

## مراقبت در منزل بعد از جراحی فتق:

- ✓ بعد از انتقال از اتاق عمل به بخش و بعد از هوشیاری کامل و در صورت اجازه پزشک و پرستار مجاز به خوردن می‌باشید
- ✓ در ابتدا رژیم غذایی با مایعات شروع می‌شود و سپس در صورت تحمل خوردن سایر مواد غذایی نیز آغاز می‌شود
- ✓ بعد از عمل طبق آموزش‌های ارائه شده تنفس‌های عمیق و تغییر وضعیت در بستر را انجام دهید تا خطر بروز عفونت و روی هم خوابیدن ریه‌ها کاهش یابد
- ✓ به آرامی و با کمک همراه و با اجازه پرستار تخت خود را ترک کرده و اقدام به پیاده روی در بخش نمایید
- ✓ محل عمل را حین سرفه، عطسه و سکسکه کردن با بالش و یا دست حمایت کنید تا از ایجاد درد و فشار به ناحیه جلوگیری شود
- ✓ قبل از ترخیص در مورد زمان برداشتن پانسمان و استحمام از پزشک یا پرستار خود سوال نمایید
- ✓ آنتی‌بیوتیک‌ها و مسکن‌های تجویز شده را حتماً در وقت معین و تا اتمام دوره آن کامل مصرف نمایید تا از ایجاد عفونت و درد پیشگیری کنید