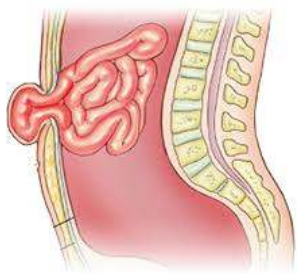


فتق (هرنی) شکمی



فتق یک بیماری شکمی است و زمانی پیش می‌آید که لایه های درونی عضلات شکمی ضعیف شده باشند. که این امر منجر به پارگی یا کشیدگی بیش از حد در ناحیه جداره شکم یا دیافراگم می‌گردد.

در واقع فتق از جابجایی ارگان های بدن به حفره یا بافت مجاور ایجاد می‌شود. به طور مثال قلب و ریه در حفره قفسه سینه، کبد و روده‌ها در ناحیه شکم قرار گرفته

اند. ممکن است احشا شکمی به دلیل اختلاف فشار بین حفره شکم و سینه، به داخل ناحیه سینه راه پیدا کنند، که به این حالت فتق گفته می‌شود.

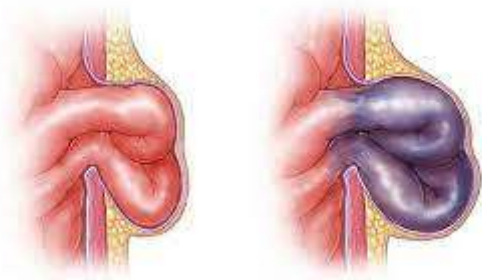
علل ایجاد فتق

- فشار زیاد به قسمت های دیوار شکم
- حمل و جابه جایی اشیاء سنگین
- ضعف مادرزادی عضلات شکمی
- نارس به دنیا آمدن کودک
- سرفه مداوم و ابتلا به آسم
- مشکلات اجابت مزاج
- افزایش سن
- جراحی
- وراثت

علائم فتق

یکی از رایج ترین علائم فتق، وجود یک برآمدگی دردناک و قابل مشاهده در ناحیه شکم است. از دیگر علائم و نشانه های این بیماری:

- بروز درد در هنگام خم شدن یا بلند کردن جسم سنگین
- احساس فشار و درد در ناحیه شکم یا کشاله ران
- احساس سیر و پر بودن
- درد به مدت طولانی همراه با سوزش
- التهاب صفاق و روده



- نامنظم شدن دفع
- یبوست و اسهال
- خون در مدفوع
- تهوع، استفراغ و ضعف عمومی و سرگیجه
- ضعف عضلانی
- تب

درمان فتق شکمی

روش درمانی هر فرد به اندازه فتق و شدت علائم آن بستگی دارد. درمان هایی که برای فتق شکمی پیشنهاد می شود شامل:

- تغییر رویه ی زندگی
- مصرف برخی دارو ها
- جراحی

خودمراقبتی در منزل

مراقبت



- برش جراحی را تمیز و خشک نگه دارید .
- از تماس پوشک کودک با پانسمان جراحی خودداری شود و برای جلوگیری از عفونت ناحیه عمل، پوشک را به صورت مکرر تعویض کنید .
- توجه به علائم و نشانه های عفونت مثل تب، ترشح چرکی از محل عمل داشته باشید .
- در صورتی که محل زخم مشکلی نداشته باشد با اجازه پزشک پس از ۴۸ ساعت میتوانید استحمام کنید .
- بخیه ها را با نظر پزشک پس از ۷ تا ۱۰ روز میتوان خارج کرد .
- شایعترین عارضه جراحی فتق درد ناحیه میباشد که گاهی تا یک سال باقی میماند و آزار دهنده است و مصرف مسکنها با تجویز پزشک میتواند کمک کننده باشد .
- 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 .
- کاهش وزن در افراد چاق توصیه میشود .
- به محض احساس دفع به دستشویی رفته و از احتباس خودداری مدفوع کنید .
- از عوارض دیگر جراحی فتق سوزش و خارش ناحیه عمل میباشد که در صورت تشدید و عدم تحمل به پزشک مراجعه نمایید .

- از عطسه کردن ، فین کردن ، زور زدن ، خودداری کنید .
- حداقل دو هفته از پرواز کردن خودداری کنید . از ایستادن های طولانی خودداری کنید .
- بعد از عمل بیشتر راه بروید و جهت حمایت از زخم می توانید از شکم بند استفاده نمایید .
- از استعمال دخانیات خودداری کنید .

رژیم غذایی

- 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، نوشابه های گازدار) خودداری کنید .
- مصرف ماست، نان تست و نان سوخاری از ایجاد نفخ جلوگیری میکند .
- رژیم غذایی باید حاوی مقادیر کافی گوشت، تخم مرغ 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 .
- از فعالیت زیاد کودک تا ۲-۳ هفته خودداری کنید .
- ممانعت 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).
- استفاده از تکنیک مناسب برای بلند کردن وزنه و یا اجسام سنگین از تکنیکهای مناسب استفاده کنید.

دارو

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

زمان مراجعه بعدی

- در صورت خارج شدن ترشح از محل بخیه ها و تورم و قرمزی و دردناک شدن محل عمل و تب به پزشک مراجعه کنید.

بیمار محترم فراموش نکنید :

در کلیه بیماریها رعایت بهداشت فردی و شستشو مرتب دستها توسط بیمار و همراه در کنترل و پیشگیری عفونت اهمیت به سزایی دارد .

آموزشی درمانی مادر و نوزادان