



کارت ترخیص



🏠 راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص فتق اینگوینال (Inguinal Hernia)

🔴 فتق اینگوینال چیست 🙋🏻

فتق اینگوینال زمانی اتفاق می افتد که بخشی از روده یا بافت چربی از طریق ضعف دیواره شکم به سمت کشاله ران بیرون بزنند.

علائم شایع قبل از جراحی:

- 👉 برجستگی یا توده قابل مشاهده در کشاله ران 🤔 درد یا احساس فشار در هنگام خم شدن یا بلند کردن اجسام سنگین ⚡
- سوزش یا ناراحتی در ناحیه کشاله ران 🌟 افزایش درد هنگام فعالیت یا سرفه

⚠️ علائم خطر پس از ترخیص SOS ⚠️

مراجعه فوری به پزشک در صورت مشاهده:

- درد شدید ناگهانی یا تورم افزایش یافته
- قرمزی، حساسیت یا ترشح غیر طبیعی از محل زخم
- تهوع، استفراغ یا یبوست شدید
- ⚡ تغییر رنگ پوست ناحیه فتق یا عدم توانایی دفع گاز / مدفوع
- تب بالا یا لرز

💊 دارودرمانی پس از ترخیص 💊

- مسکن های خوراکی برای کنترل درد
- 🚫 آنتی بیوتیک در صورت نیاز پس از جراحی
- ملین ها در صورت یبوست

نکات مهم:

- 🕒 مصرف دارو طبق نسخه پزشک
- 📅 یادداشت زمان و دوز دارو
- 💧 شستشوی دست قبل از مصرف داروها
- 🚫 خودداری از مصرف داروهای بدون تجویز پزشک

🩺 مراقبت از زخم و پانسمان 🩺

- 🩹 پانسمان را طبق دستور پزشک تعویض کنید 🚫 شستشوی محل زخم با آب و صابون ملایم 👉 اجتناب از مالش یا فشار روی زخم
- 👁️ بررسی روزانه زخم برای ترشح، تورم یا قرمزی 🚫 استفاده از محافظ یا بانداژ کشاله ران در صورت نیاز

واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



حمام و پوزیشن

حمام کوتاه و با آب ولرم ✓

خودداری از خیس کردن مستقیم پانسمان ✗

استراحت کافی در روزهای اول

تغییر پوزیشن ملایم و جلوگیری از خم شدن شدید

خواهید با بالشی زیر زانوها یا لکن برای کاهش فشار روی محل فتق

فعالیت و بازگشت به کار

فعالیت سبک و پیاده روی کوتاه از روز دوم پس از ترخیص

اجتناب از بلند کردن اجسام سنگین یا ورزش شدید تا تایید پزشک

بازگشت تدریجی به کار اداری بعد از 1-2 هفته

بازگشت به کارهای فیزیکی سنگین بعد از 4-6 هفته

تغذیه و سلامت عمومی

رژیم غذایی سبک و پر فیبر برای جلوگیری از یبوست هیدراتاسیون کافی مصرف میوه و سبزیجات تازه برای تسریع بهبود ✗

اجتناب از غذاهای سنگین و چرب ✗

پیگیری پزشکی و نتایج آزمایشگاهی

ویزیت پزشک پس از 1-2 هفته

بررسی محل زخم و روند بهبود

در صورت نیاز، آزمایش خون برای بررسی عفونت

گزارش هرگونه درد غیرمعمول، تب یا ترشح

نکات خودمراقبتی تکمیلی

پوشیدن لباس گشاد برای کاهش فشار روی شکم و کشاله ران

اجتناب از فعالیت شدید و ورزش سنگین

یادداشت وضعیت درد و علائم روزانه

اجتناب از مصرف الکل و دخانیات

رعایت دقیق برنامه دارویی و مراقبتی

کد آموزشی: PDC-SUR-17



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد