



کارت ترخیص



🌟 راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص فتق شکمی (Abdominal Hernia)

🔴 فتق شکمی چیست 🤔؟

فتق شکمی زمانی اتفاق می‌افتد که بخشی از روده یا بافت چربی از طریق ضعف دیواره شکم بیرون بزند. فتق‌ها می‌توانند در نواحی مختلف شکم ایجاد شوند: ناف، هیپواسترنال یا ساب‌کسیپیتال.

🔴 علائم قبل از جراحی:

👉 برجستگی یا توده قابل مشاهده در شکم 🤔 درد یا احساس فشار هنگام خم شدن، سرفه یا بلند کردن اجسام سنگین ⚡
سوزش یا ناراحتی در ناحیه شکم 🏃 افزایش درد هنگام فعالیت فیزیکی

⚠️ SOS علائم خطر پس از ترخیص 🚨

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر، سریعاً به پزشک مراجعه کنید:

- درد شدید یا تورم افزایش یافته در ناحیه فتق
- 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 (فتق گرفتار)
- تب بالا یا لرز

💊 دارودرمانی پس از ترخیص 💊

- 💊 مسکن‌های خوراکی برای کنترل درد 🤔
- 💊 آنتی‌بیوتیک در صورت نیاز پس از جراحی 🏥
- 💊 ملین‌ها برای جلوگیری از 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 👐
احتیاب از مالش یا فشار روی زخم 🕒 بررسی روزانه زخم برای ترشح، تورم یا قرمزی
استفاده از محافظ یا بانداژ شکم در صورت نیاز

واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



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

مصرف میوه و سبزیجات تازه برای تسریع بهبود

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

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-18



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد