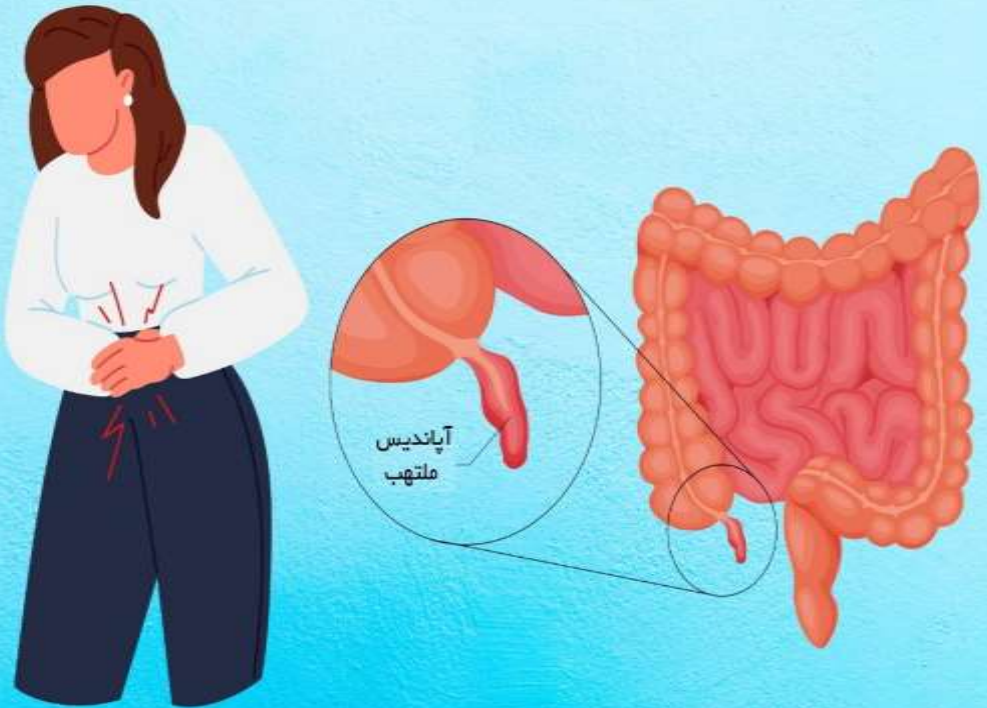


محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

التهاب آپاندیس (آپاندیسیت)

Appendicitis

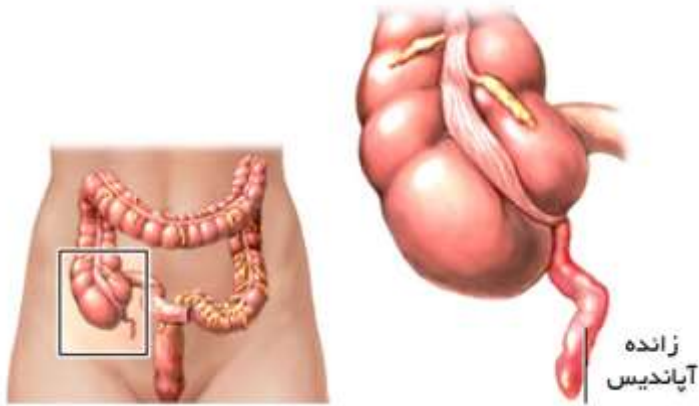


واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

آپاندیسیت چیست؟

آپاندیسیت وضعیتی است که در آن آپاندیس ملتهب می‌شود. آپاندیس یک کیسه کوچک است که به انتهای روده بزرگ متصل است.



چه عواملی در بروز آپاندیسیت موثر است؟

آپاندیسیت یک دلیل بسیار رایج برای جراحی اورژانسی است. این مشکل اغلب زمانی رخ می‌دهد که آپاندیس توسط مدفوع، یک جسم خارجی، تومور یا در موارد نادر انگل مسدود می‌شود. این انسداد می‌تواند باعث عفونت شود. سپس باکتری‌ها به سرعت تکثیر می‌شوند و باعث التهاب، تورم و پر شدن آپاندیس از چرک می‌شوند. اگر فوراً درمان نشود، ممکن است آپاندیس بترکد یا پاره شود.

آپاندیسیت چه علائمی دارد؟

علائم آپاندیسیت می‌تواند متفاوت باشد. تشخیص آپاندیسیت در کودکان خردسال، افراد مسن و زنان در سن باروری می‌تواند دشوار باشد. اولین علامت اغلب درد در اطراف ناف یا قسمت میانی بالای شکم است. درد ممکن است در ابتدا جزئی باشد، اما به تدریج تیزتر و شدیدتر می‌شود. همچنین ممکن است دچار بی‌اشتهایی، حالت تهوع، استفراغ و تب خفیف شوید. درد تمایل دارد به قسمت پایین سمت راست شکم شما منتقل شود و در نقطه‌ای مستقیماً بالای آپاندیس به نام نقطه مک‌برنی متمرکز شود. اغلب ۱۲ تا ۲۴ ساعت پس از شروع بیماری رخ می‌دهد. درد شما ممکن است هنگام راه رفتن، سرفه یا حرکات ناگهانی بدتر شود. علائم بعدی عبارتند از:

- مدفوع سفت
- اسهال
- تب و لرز
- تهوع و استفراغ



آپاندیسیت چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشک ممکن است بر اساس علائمی که توصیف می‌کنید، به آپاندیسیت مشکوک شود و معاینه فیزیکی انجام خواهد داد.

اگر آپاندیسیت داشته باشید، درد با فشار دادن ناحیه پایین سمت راست شکم افزایش می‌یابد.

اگر آپاندیس پاره شده باشد، لمس ناحیه شکم ممکن است درد زیادی ایجاد کند و منجر به سفت شدن عضلات شما شود.

معاینه مقعد ممکن است حساسیت به لمس در سمت راست مقعد را نشان دهد.

آزمایش خون اغلب تعداد بالای گلبول‌های سفید خون و عفونت را نشان می‌دهد.

آزمایش‌های تصویربرداری که ممکن است به تشخیص آپاندیسیت کمک کنند عبارتند از:

- سی‌تی‌اسکن شکم
- سونوگرافی شکم



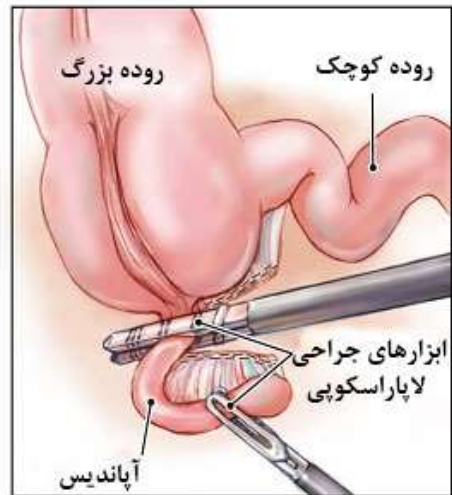
معاینه داخلی مقعد



عکس برداری

در ارتباط با آپاندیسیت چه کاری میتوان انجام داد؟

اگر سیتی‌اسکن نشان دهد که آبسه دارید، ممکن است ابتدا با آنتی‌بیوتیک درمان شوید. آپاندیس پس از برطرف شدن عفونت و تورم برداشته می‌شود. آزمایش‌هایی که برای تشخیص آپاندیسیت استفاده می‌شوند، کامل نیستند. در نتیجه، عمل ممکن است نشان دهد که آپاندیس طبیعی است. در این صورت، جراح آپاندیس را برمی‌دارد و بقیه شکم شما را برای یافتن سایر علل درد بررسی می‌کند. جراحی آپاندیس (آپاندکتومی) به صورت جراحی باز و با استفاده از ایجاد یک برش شکمی به طول حدود ۵ تا ۱۰ سانتی‌متر انجام می‌شود (لپاراتومی). همچنین این جراحی را می‌توان از طریق ایجاد چند برش کوچک شکمی انجام داد (جراحی لاپاراسکوپی). در طول آپاندکتومی لاپاراسکوپی، جراح ابزارهای جراحی مخصوص و یک دوربین فیلم‌برداری را در شکم قرار می‌دهد تا آپاندیس ملتهب را خارج کند.



فعالیت:

در دوران حاد بیماری استراحت داشته باشید و کم کم فعالیت های خود را از سر بگیرید.

- **چند روز اول بعد از عمل از انجام فعالیت های شدید خودداری کنید**

اگر جراحی شما به روش لاپاراسکوپی (جراحی بسته) انجام شده است، فعالیت خود را به مدت سه تا پنج روز و اگر آپاندکتومی باز انجام داده اید، فعالیت های خود را به مدت ۱۰ تا ۱۴ روز محدود کنید. در مورد محدودیت های مربوط به از سرگیری فعالیت های روزمره خود بعد از انجام عمل جراحی از تیم پزشکی خود سوال کنید.

- **هنگام سرفه مراقب شکم خود باشد**

برای این منظور قبل از سرفه، خندیدن و یا انجام هر حرکتی یک بالش روی شکم خود قرار دهید و با فشردن ملایم آن روی شکم، به کاهش درد خود کمک کنید.

- **به هنگام احساس آمادگی، حرکت کنید**

به آرامی و آن طور که راحت هستید فعالیت های خود را شروع و به مرور افزایش دهید. می توانید این کار را با پیاده روی های کوتاه مدت شروع کنید.

- **در صورت نیاز استراحت کنید**

در دوران بهبودی و نقاهت، ممکن است متوجه شوید که بیش از حد معمول احساس خواب آلودگی می کنید. راحت باشید و در صورت نیاز استراحت کنید.

- **در مورد بازگشت به محل کار یا مدرسه با پزشک خود مشورت کنید**

زمانی که احساس آمادگی کردید با اجازه تیم پزشکی خود می توانید به کار خود بازگردید. کودکان نیز ممکن است کمتر از یک هفته پس از جراحی بتوانند به مدرسه بازگردند. با این حال، آن ها برای از سرگیری فعالیت های سنگین خود (مانند کلاس های بدنسازی یا ورزش)، باید دو تا چهار هفته منتظر بمانند.

مراقبت از زخم:

- **تعویض پانسمان را استریل و به موقع انجام دهید:** این کار باید بسته به نوع و وسعت عمل

جراحی طبق دستور پزشک حداقل ۱ بار در روز انجام شود تا ناحیه جراحی دچار عفونت نگردد.

- **۱ تا ۲ روز (۴۸ ساعت) از دوش گرفتن خودداری کنید:** اگر شما نیز از آن دسته افراد حساس

به نظافت هستید تا ۲ روز صبر کنید! ۴۸ ساعت اول پس از جراحی عمل آپاندیس بسیار زمان طلایی برای جوش خوردن بخیه ها و کنترل عفونت است، با استحمام می توانید این دوره

طلایی را با خطر مواجه کنید، سعی کنید تا ۲ روز پس از جراحی از استحمام و دوش گرفتن خودداری نمایید.

تغذیه:

مصرف یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند به پیشگیری یا شیوع بیشتر بیماری‌های مختلف کمک کند. برخی از غذاها ممکن است از عفونت‌ها پشتیبانی کرده و خطر ابتلا به آنها را کاهش دهند یا از بدتر شدن بیماری جلوگیری کنند. این موارد عبارتند از:



- **مصرف مایعات کافی:** پس از جراحی آپاندیسیت، حفظ مایع بدن بسیار مهم است. مایعات به دفع سموم، بهبود دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست کمک می‌کنند. مصرف آب، آب‌میوه‌های طبیعی بدون شکر افزوده، چای‌های گیاهی و سوپ‌های رقیق توصیه می‌شود. در روزهای اول پس از جراحی، ممکن است نیاز باشد که بیمار از یک رژیم مایع پیروی کند.
- **شروع با رژیم غذایی ملایم و کم‌چرب:** پس از جراحی، دستگاه گوارش نیاز به زمان برای بهبود دارد. غذاهای سنگین و چرب می‌توانند باعث ناراحتی معده و مشکلات گوارشی شوند. از غذاهای ملایم مانند برنج سفید، موز، سیب‌زمینی آب‌پز، و نان تست بدون کره استفاده کنید. از مصرف غذاهای چرب، تند، و ادویه‌دار که ممکن است باعث تحریک شوند، خودداری کنید.
- **افزایش تدریجی فیبر در رژیم غذایی:** فیبر به بهبود عملکرد دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند، اما باید به تدریج به رژیم غذایی اضافه شود تا از ناراحتی جلوگیری شود. به تدریج سبزیجات پخته، میوه‌های بدون پوست و دانه‌های کامل را به رژیم غذایی اضافه کنید. از سبزیجات و میوه‌های فیبردار مانند هویج پخته، کدو، و سیب پخته استفاده کنید.
- **مصرف پروتئین‌های سبک و کم‌چرب:** پروتئین‌ها برای ترمیم بافت‌ها و تقویت سیستم ایمنی ضروری هستند. از منابع پروتئینی سبک مانند مرغ بدون پوست، ماهی پخته، تخم‌مرغ آب‌پز



مواد غذایی
پر پروتئین



مواد غذایی
پر فیبر

و ماست بدون چربی استفاده کنید. از گوشت‌های چرب، سرخ‌شده و غذاهای فرآوری‌شده اجتناب کنید.

هنگام پیروی از یک رژیم غذایی متمرکز بر بیماری، دانستن غذاهایی که باید از آنها اجتناب شود نیز بسیار مهم است. برخی از مواد غذایی که باید برای کاهش خطر عود یا بدتر شدن علائم از آنها اجتناب شود عبارتند از:

- **پرهیز از مواد غذایی گازدار و نفاخ:** پس از جراحی آپاندیسیت، ممکن است معده و روده‌ها حساس باشند و مصرف غذاهای نفاخ می‌تواند باعث نفخ و ناراحتی شود. از مصرف نوشیدنی‌های گازدار، لوبیا، عدس، بروکلی، و کلم که ممکن است باعث ایجاد گاز شوند، خودداری کنید.
- **غذاهای سرخ‌شده:** چنین غذاهایی سرشار از چربی‌های ناسالم هستند، به التهاب کمک می‌کنند
- **غذاهای ناسالم:** غذاهای فرآوری شده مانند غذاهای ناسالم فاقد مواد مغذی هستند و در هنگام دفع مدفوع باعث ناراحتی می‌شوند.
- **غذاهای تند:** غذاهای بسیار تند می‌توانند منجر به اسهال، یبوست، درد و فشار بیش از حد بر بدن شما هنگام دفع مدفوع شوند.



ترک دخانیات:

توصیه‌های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

✚ ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد.

بہتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد.

✚ از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.

✚ یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری

تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد

سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست.

✚ علانمی که بعد از ترک پیدا می‌کند مدت کوتاهی باقی می‌ماند.

✚ با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک

می‌کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار

روی می‌آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود

می‌گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد.

✚ فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت

است و این عادت را می‌توان کنار گذاشت.

✚ باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از

چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.

✚ فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند،

احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.

✚ فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است

برای خود هدیه بخرد.

✚ هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.

✚ این فراد نباید بیکار بمانند و در طول روز باید مشغول باشند.

✚ افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت

فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند.



در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- قرمزی و ورم در اطراف بریدگی روی شکم
- تب بالاتر از $38/3$ درجه سانتی‌گراد
- احساس سرما
- استفراغ
- کم‌اشتهایی
- دل پیچه
- اسهال یا یبوست که بیش از دو روز طول بکشد.



منابع:

<https://medlineplus.gov/>

<https://medsmart.shop/>

<https://www.uptodate.com/>

MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, 8 EDITION