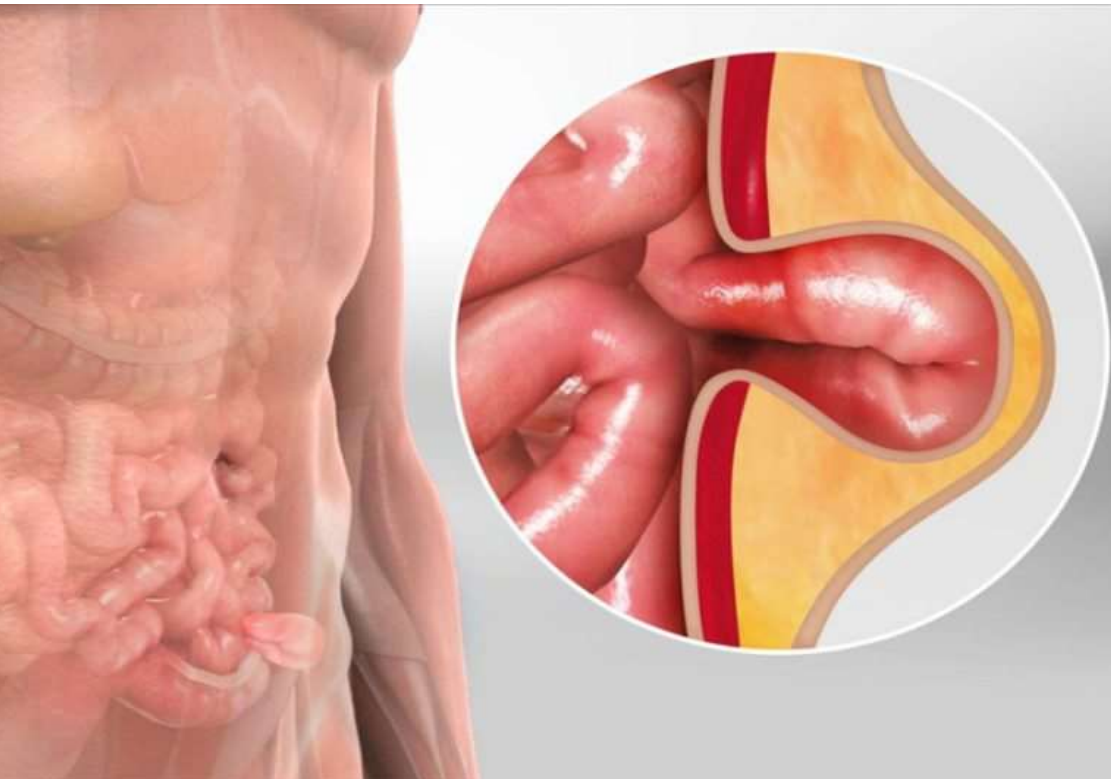


محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

فتق (هرنی)

Hernia



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

فتق چیست؟

فتق کیسه‌ای است که توسط پوشش حفره شکمی (صفاق) تشکیل می‌شود. این کیسه از طریق یک سوراخ یا ناحیه ضعیف در لایه قوی دیواره شکم که عضله را احاطه کرده است، بیرون می‌آید.

نوع فتق بستگی به محل آن دارد:

- **فتق رانی** یک برآمدگی در قسمت بالای ران، درست زیر کشاله ران است. این نوع در زنان بیشتر از مردان شایع است.
- **فتق برشی** می‌تواند از طریق جای زخم ایجاد شود اگر در گذشته جراحی شکم داشته باشید.
- **فتق ناف** یک برآمدگی در اطراف ناف است. اغلب زمانی رخ می‌دهد که عضله اطراف ناف پس از تولد به طور کامل بسته نشود.
- **فتق مغبنی (اینگوئینال)** یک برآمدگی در کشاله ران است. این بیماری در مردان شایع‌تر است. ممکن است تا کیسه بیضه پایین برود.



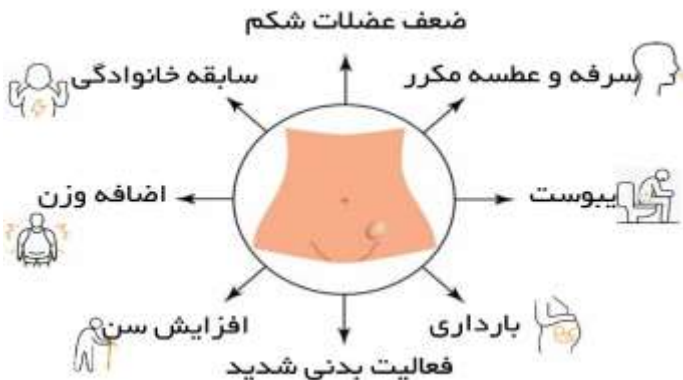
- **فتق هیاتال** در عضله دیافراگم که قفسه سینه و شکم را از هم جدا می‌کند، رخ می‌دهد. بخشی از بالای معده به داخل قفسه سینه فشار می‌آورد. بیشتر افراد از فتق هیاتال ناراحت نمی‌شوند، اما اگر رفلکس محتویات اسیدی معده دهد، سوزش سر دل ایجاد می‌شود، سوزشی دردناک در قفسه سینه که گاهی اوقات در

گلو احساس می‌شود که علت آن برگشت ناگهانی مایع اسیدی به دهان است به خصوص هنگامی که دراز می‌کشید یا به جلو خم می‌شوید. این علائم هنگام خواب مشکل‌ساز هستند و می‌توانند شما را از خواب بیدار کنند. سایر علائم شامل آروغ زدن، درد هنگام بلع مایعات گرم و احساس گیر کردن غذا در مری است.

چه عواملی در بروز فتق موثر است؟

معمولاً علت مشخصی برای فتق وجود ندارد. فتق ممکن است در بدو تولد وجود داشته باشد، اما برآمدگی ممکن است تا اواخر عمر آشکار نشود. برخی از افراد سابقه خانوادگی فتق دارند. نوزادان و کودکان می‌توانند به فتق مبتلا شوند. این اتفاق زمانی می‌افتد که دیواره شکم ضعیف باشد. هرگونه فعالیت یا مشکل پزشکی که فشار بر بافت دیواره شکم و عضلات را افزایش دهد، ممکن است منجر به فتق شود، از جمله:

- بزرگ شدن پروستات، زور زدن برای ادرار کردن
- مایع در شکم (آسیت)
- دیالیز مفاقی
- سیگار کشیدن
- بلند کردن اجسام سنگین
- زور زدن هنگام استفاده از توالت بدنبال ییوست



فتق چه علائمی دارد؟

معمولاً هیچ علامتی به جز یک برآمدگی قابل مشاهده وجود ندارد. برخی افراد ناراحتی یا درد دارند. این ناراحتی ممکن است هنگام ایستادن، زور زدن یا بلند کردن اجسام سنگین بدتر شود. با گذشت زمان، شایع‌ترین شکایت، برآمدگی دردناک و در حال رشد است. وقتی فتق بزرگتر می‌شود، روده کوچک داخل آن ممکن است در سوراخ گیر کند و خونسازی خود را از دست بدهد. این شرایط باعث درد و تورم در محل می‌شود. علائم ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- حالت تهوع و استفراغ
 - عدم توانایی دفع گاز یا اجابت مزاج
- در صورت بروز این اتفاق، فوراً به جراحی نیاز است.

فتق چگونه تشخیص داده می‌شود؟

برای تشخیص فتق، پزشک در مورد سابقه پزشکی و علائم شما سؤال می‌کند و معاینه فیزیکی انجام می‌دهد. در برخی موارد، پزشکان همچنین آزمایش‌های تصویربرداری را تجویز می‌کنند. در طول معاینه فیزیکی، پزشک شکم را معاینه می‌کند. پزشک ممکن است از شما بخواهد که بایستید، سرفه کنید یا زور بزنید تا برآمدگی ناشی از فتق را بررسی کند. پزشک ممکن است سعی کند محتویات فتق را به آرامی به داخل شکم ماساژ دهد. اگر تشخیص پس از معاینه فیزیکی مشخص نباشد، پزشک ممکن است آزمایش‌های تصویربرداری را برای بررسی فتق تجویز کند.

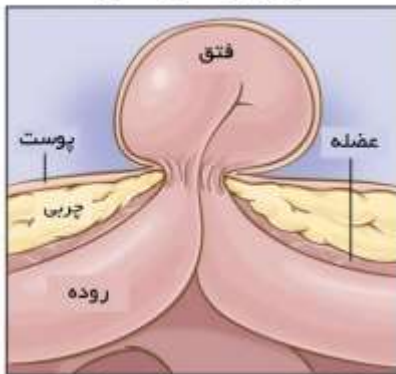


- سی‌تی‌اسکن شکم
- سونوگرافی شکم
- آندوسکوپی (مشاهده داخل معده با دوربین) در فتق هیاتال

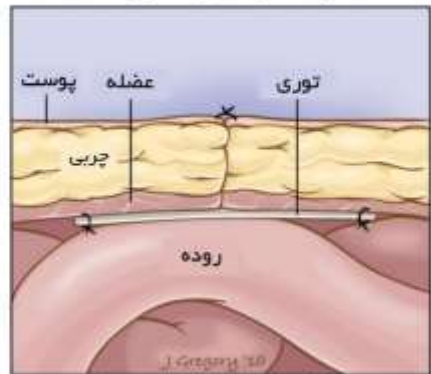
در ارتباط با فتق چه کاری میتوان انجام داد؟

جراحی تنها درمانی است که می‌تواند فتق را به طور دائم برطرف کند. جراحی به دو روش انجام می‌شود: جراحی باز و جراحی بسته. در جراحی باز با استفاده از ایجاد یک برش شکمی بافت ضعیف دیواره شکم را ترمیم می‌کند و هرگونه سوراخی را می‌بندد. اکثر فتق‌ها با بخیه و گاهی اوقات با وصله‌های توری برای بستن سوراخ بسته می‌شوند.

قبل از عمل فتق



بعد از عمل فتق



همچنین این جراحی را می‌توان از طریق ایجاد چند برش کوچک شکمی انجام داد (جراحی لاپاراسکوپی). در طول لاپاراسکوپی، جراح ابزارهای جراحی مخصوص و یک دوربین فیلم‌برداری را در شکم قرار می‌دهد تا ترمیم بافتی را انجام دهد. یک گاز بی‌ضرر به داخل شکم پمپ می‌شود تا فضا را گسترش دهد. این به جراح فضای بیشتری برای دیدن و کار می‌دهد. فتق نافی که تا سن ۵ سالگی کودک به خودی خود بهبود نیابد، احتمالاً ترمیم خواهد شد.



اقدامات قبل از عمل:

سیگار را نکشید. سیگار کشیدن ممکن است خطر بازگشت قتنق را بعد از جراحی افزایش دهد. همچنین ممکن است خطر ابتلا به عفونت را افزایش دهد. پزشک ممکن است از شما بخواهد که حداقل ۴ تا ۶ هفته قبل از جراحی سیگار را ترک کنید. ممکن است لازم باشد قبل از جراحی مصرف برخی داروها را متوقف کنید. این داروها شامل آسپرین، رقیق‌کننده‌های خون و مکمل‌هایی مانند ویتامین E هستند. دو هفته قبل از جراحی از داروهای لاغری استفاده نکنید. در مورد اینکه قبل از جراحی چه داروهایی را باید قطع کنید، با جراح خود صحبت کنید.

شب قبل از جراحی یا همان صبح دوش بگیرید. قبل از عمل جراحی، در زمانی که پزشک به شما گفته است، خوردن و آشامیدن را متوقف کنید. ممکن است لازم باشد روده‌های شما قبل از عمل خالی و تمیز باشند. در این صورت، ممکن است لازم باشد برای مدت معینی قبل از عمل، داروها یا فقط مایعات شفاف بنوشید. صبح روز عمل، می‌توانید داروهایی را که پزشک به شما اجازه داده است، فقط با یک جرعه آب مصرف کنید.

فعالیت:

در دوران حاد بیماری استراحت داشته باشید و کم‌کم فعالیت‌های خود را از سر بگیرید.

- چند روز اول بعد از عمل از انجام فعالیت‌های 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 به روش باز انجام داده‌اید، فعالیت‌های خود را به مدت ۱۰ تا ۱۴ روز محدود کنید. اجتناب از فعالیت‌هایی که می‌توانند فشار را در کشاله ران و شکم افزایش دهند. به آرامی از حالت درازکش به حالت نشسته تغییر وضعیت دهید. در مورد محدودیت‌های مربوط به ازسرگیری فعالیت‌های 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 آن‌طور که راحت هستید فعالیت‌های خود را شروع و به‌مرور افزایش دهید. می‌توانید این کار را با پیاده‌روی‌های کوتاه‌مدت شروع کنید.

• در صورت نیاز استراحت کنید

در دوران بهبودی و نقاهت، ممکن است متوجه شوید که بیش از حد معمول احساس خواب‌آلودگی می‌کنید. 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 می‌توانید به کار خود بازگردید. کودکان نیز ممکن است کمتر از یک هفته پس از جراحی بتوانند به مدرسه بازگردند. با این حال، آن‌ها برای از سرگیری فعالیت‌های سنگین خود (مانند کلاس‌های بدنسازی یا ورزش)، باید دو تا چهار هفته منتظر بمانند.



کلید مقابله با فتق هیاتال،

حفظ وزن مناسب است.

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 بسیار زمان طلایی برای جوش خوردن بخیه‌ها و کنترل عفونت است، با استحمام می‌توانید 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، 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 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، 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 سرخ شده:** 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.



در هرنی هیاتال برای جلوگیری از بازگشت اسید معده، خوردن چندین وعده غذایی کوچک در روز به جای ۲ یا ۳ وعده غذایی بزرگ کمک کننده است. وعده غذایی سبک برای شام میل کنید تا معده شما هنگام خواب خالی باشد. تخلیه معده حدود ۱ تا ۲ ساعت طول می‌کشد.

پیشگیری از عود بیماری:

برای جلوگیری از فتن:

- از تکنیک‌های مناسب بلند کردن اجسام استفاده کنید.
- اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید.
- با خوردن فیبر فراوان، نوشیدن مایعات فراوان، رفتن به دستشویی به محض احساس نیاز و ورزش منظم، یبوست را تسکین داده یا از آن جلوگیری کنید.
- مردان در صورت زور زدن هنگام ادرار باید به پزشک مراجعه کنند. این ممکن است نشانه بزرگی پروستات باشد.

ترک دخانیات:

توصیه‌های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

✚ ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد. بهتر 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 شرايطی 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 فرد نباید بیکار بماند 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 ۳۸/۳ درجه سانتی‌گراد
- تهوع و استفراغ
- کم‌اشتهایی
- فتق دردناک و عدم امکان بازگرداندن محتویات آن به داخل شکم
- با دراز کشیدن و فشار ملایم
- فتقی که قرمز، بنفش، تیره یا تغییر رنگ می‌دهد



منابع:

<https://medlineplus.gov/>
<https://medsmart.shop/>
<https://www.uptodate.com/>
 MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, 8 EDITION