

خودمراقبتی در فتق کشاله ران

- پس از شروع تغذیه هیچ ممنوعیت غذایی ندارید مگر در مورد 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.
 - رژیم غذایی باید حاوی مقادیر کافی گوشت، تخم مرغ و لبنیات، میوه و سبزیجات باشد.
 - با خوردن سبزی ها و میوه های تازه و نوشیدن مقادیر زیادی مایعات در روز از یبوست جلوگیری کنید.
 - فعالیت های خود را در عرض 3 الی 5 روز پس از عمل جراحی، از سر بگیرید (فعالیت های سبک) ولی از انجام کارهای سنگین حداقل تا دو ماه و به طور معمول تا شش ماه باید پرهیز کنید.
 - تا زمانی که پزشک موافقت نکرده است ورزش را از سر نگیرید.
 - از فعالیت زیاد کودک تا 2-3 هفته خودداری کنید.
 - برش جراحی را تمیز و خشک نگه دارید.
 - در اطفال 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 48 ساعت می توانید استحمام کنید.
 - بخیه ها را با نظر پزشک پس از 7 تا 10 روز میتوان خارج کرد.
 - 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 می شود.
 - به محض احساس دفع به دستشویی رفته و خودداری از احتباس مدفوع داشته باشید.
 - شایع ترین عارضه جراحی فتق درد ناحیه می باشد که گاهی تا یک سال باقی می ماند و آزار دهنده است و مصرف مسکن ها با تجویز پزشک می تواند کمک کننده باشد.
 - از عوارض دیگر جراحی فتق، سوزش و خارش ناحیه عمل می باشد که در صورت تشدید و عدم تحمل به پزشک مراجعه کنید.
 - از استعمال دخانیات خودداری کنید.
 - جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده کنید.
 - داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) طبق دستور و تا اتمام کامل دوره توصیه شده مصرف کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید:**
- در صورت خارج شدن ترشح از محل بخیه ها، تورم، قرمزی، دردناک شدن محل عمل و تب