

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:

### مراقبت در منزل :

- پس از شروع تغذیه هیچ ممنوعیت غذایی ندارید مگر در مورد بیماری های خاص (فشار خون بالا، دیابت، بیماری های 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 ۳ الی ۵ 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 ۳-۲ هفته خودداری کنید.
  - برش جراحی را تمیز و خشک نگه دارید.
  - 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 مانند تب، ترشح چرکی از محل عمل داشته باشید.
  - در صورتی که محل زخم مشکلی نداشته باشد با اجازه پزشک پس از ۴۸ ساعت می توانید استحمام کنید.
  - بخیه ها را با نظر پزشک پس از ۷ تا ۱۰ روز می توان 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 از احتباس مدفوع خودداری کنید.
  - شایعترین 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 بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت خارج شدن ترشح از محل بخیه ها، تورم، قرمزی
  - دردناک شدن محل عمل و تب
  - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی