

فتق کشاله ران چیست ؟

فتق به معنای باز شدن و بیرون زدگی بخشی از احشا داخل شکمی از جدار شکم است. فتق زمانی رخ میدهد که بخشی از یک عضو(معمولا روده ها) از درون یک محل سست یا پارگی در دیواره شکمی بیرون بزند.

فتق ممکن است در هر جایی از جداره شکم ایجاد گردد ولی بیشتر در قسمت کشاله ران است. منشا فتق ممکن است در زمان تولد باشد، فتق در هر فردی از سنین نوزادی تا سالمندی پدید می آید.

علت فتق چیست؟

فتق به دلیل ضعیف شدن عضلات جدار شکم ، بالا رفتن سن یا به دلیل افزایش فشار داخل شکم ایجاد میشود. فتق ها ممکن است در شیرخواران و کودکان وجود داشته باشد.وقتی پوشش اطراف ارگان های داخل شکم در دوره جنینی به طور مناسب بسته نشده باشد این نوع فتق ایجاد میشود در این صورت فتق ایجاد میشود در این صورت فتق معمولا در دوران کودکی یا جوانی بروز می کند .

سرفه های سنگین ، کار سنگین ، انسداد مسیر ادرار و یبوست مزمن ممکن است باعث فتق شوند.

علائم فتق

علامت فتق به صورت یک برآمدگی در ناحیه کشاله ران که هنگام سرفه و عطسه ایجاد میشود و در حالت ایستاده بیشتر از حالت خوابیده است ، دیده میشود. این برآمدگی معمولا با فشار بر روی ناحیه برجسته به جای خود برمیگردد. با افزایش سن این برآمدگی بیشتر میشود و گاهی ممکن است دیگر آن نرود و سبب درد کشاله ران شود. این درد به هنگام اجابت مزاج و ادرار و یا برداشتن اجسام سنگین بیشتر میشود.

عوامل ایجاد کننده و خطر ساز فتق

علاوه بر موارد ذکر شده ، اگر دارای هر یک از موارد زیر هستید، احتمال بروز فتق بیشتر است :

*سرفه زیاد و طولانی ، خصوصا در افراد سیگاری (این سرفه ها باعث افزایش فشار داخل شکم میشوند)

*چاقی

*حاملگی

*برداشتن اجسام سنگین

*عطسه زیاد و پشت سرهم

*فشار در مواقع اجابت مزاج یا ادرار

آیا میتوان از بروز فتق ها پیشگیری کرد؟

*بپرهیز و دوری از عواملی که فرد را مستعد ابتلا به فتق می کنند و همچنین عواملی که باعث ایجاد و تشدید فتق می شوند می توان از بروز فتق جلوگیری کرد.

*اگر چاق هستید وزنتان را کم کنید.

*از تکنیک های مناسب بلندکردن اجسام استفاده کنید.

*پیوست را با خوردن مقادیر زیاد سبزیجات ، مایعات زیاد ، رفتن به دستشویی در مواقع نیاز و ورزش مداوم کاهش داده یا از بین ببرید.

درمان

در صورت وجود برآمدگی باید سریع تر به پزشک جراح مراجعه نمود.

زیرا در صورت عدم درمان ممکن است فتق پیشرفت کرده ، منجر به انسداد روده گردد که حالت اورژانسی است .

درمان فتق فقط جراحی می باشد . عمل جراحی مشکل بیمار رفع میشود.

هرچه فتق زودتر عمل شود نتیجه کار بهتر خواهد بود.

استفاده از فتق بند توصیه نمیشود زیرا سبب مشکل تر شدن عمل جراحی می گردد.

مراقبت های قبل از عمل جراحی

*شب قبل عمل استحمام نمایید

*موهای ناحیه عمل باید برداشته شود.

*صبح عمل ناشتا باشید

*در صورتی که داروی خاصی را مصرف میکنید به پزشک خود اطلاع دهید.

مراقبت های بعد از عمل جراحی

*رژیم غذایی شما بعد از ترخیص معمولی است ولیکن غذاهایی که موجب سفتی شکم و نفخ شکم میشود مثل تخم مرغ ،لوبیا و خوردن مواد محرک مثل قهوه ، ترشی و انواع سس ها خودداری کنید.

*از غذاهای پرپروتئین و آب سبزیجات پخته که حاوی ویتامین سی هستند و در جهت رشد و ترمیم زخم به شما کمک می کنند ، استفاده نمایید.

*استحمام ۳-۴ روز بعد از عمل بلامانع است و بهتر است ناحیه عمل را پس از استحمام به دقت خشک نمایید.

*بهتر است بیمار شرت تنگ بپوشد.

*در صورت وجود هرگونه تورم ، از حرکات و راه رفتن زیاد خودداری شود.

توصیه های لازم برای پیشگیری از عود فتق

بیمارانی که چاق هستند ، بیمارانی که برونشیت دارند و سرفه های زیاد و طولانی می کنند ، بیمارانی که مبتلا به عفونت های ریه هستند یا پروستات بزرگی دارند . در نتیجه باید هرچه سریع تر این موارد درمان شوند تا باعث تشدید عود فتق نشوند .

همچنین افرادی که توجه به شغلشان مجبور به حمل وسایل سنگین می باشند ، جهت جلوگیری از عود فتق باید از کارهای سنگین پرهیز کنند . همچنین برای پیشگیری از عود فتق باید هرچه زودتر بعد از عمل جراحی و حتی الامکان قبل از عمل جراحی ، نسبت به درمان عوامل ذکر شده اقدام نمایند.