

برنامه مدون آموزشی-سینوس پیلونیدال

شیفت اول بستری (آموزشهای بدو پذیرش)

- معرفی بخش
- معرفی پرسنل و وظایف آنها
- معرفی خدمات غیر درمانی شامل واحد بیمار (زنگ اخبار، اهرم های تخت، سرویس های بهداشتی)
- منشور حقوق بیمار

شیفت دوم بستری (ماهیت بیماری و تشخیص)

سینوس پیلونیدال یا کیست مویی یک کیست کوچک پوستی حاوی مو در قسمت پایین کمر و یا مقعد است. این کیست به صورت یک منفذ پوستی کوچک نمایان میشود و گاهی چیزی بیش از یک فرورفتگی حاوی چند موی پیچیده نیست و در مردان با موی زیاد بیشتر اتفاق می افتد.

عامل عفونت نیز استافیلوکوک است که با ایجاد عفونت علایم بروز می کند. علایم شامل: درد-قرمزی -احساس درد بالمس و تورم ناحیه مبتلا-تب ولرز-ترشح چرکی. در بعضی مواقع آبسه به صورت خود به خود تخلیه میشود ولی بهتر است هر چه سریعتر به پزشک مراجعه شود

مناسب ترین اقدام پیشگیرانه:

۱. از بین بردن عامل اصلی ایجاد کننده یعنی موهای ناحیه کمر و مقعد و کوتاه نگه داشتن مداوم موهای زاید
۲. استفاده از صابونهای ضدباکتری و یا گلیسیرین برای پاک کردن این ناحیه از باکتری و استحمام روزانه
۳. خودداری از کم تحرکی و نشستن بر روی ناحیه دنبالچه و پوشیدن لباسهای گشاد و راحت

۴. داشتن یک رژیم غذایی متعادل همراه با ورزش و تحرک

شیفت سوم بستری (درمان بیماری)

درمان بیماری به صورت عمل جراحی باز و بسته و یا عمل جراحی با لیزر اتفاق می افتد.

در جراحی به روش باز بعد تخلیه کیست زخم باز میشود ترمیم زخم ممکن است چند ماه طول بکشد ولی در صورت مراقبت روزانه موثرترمیم زودتر انجام میشود. مراقبت روزانه شامل: تعویض پانسمان به صورت روزانه و شستشوی زخم و شویو کردن موهایی که بعد از عمل در اطراف زخم میرویند. اگر این موها حذف نشوند چون زخم باز است دوباره در زخم خم میشود و زخم آبه میکند در این نوع جراحی فرد بیشتر در معرض عفونت و آسیب قرار دارد.

در جراحی به روش بسته که بعد برداشتن کیست زخم بخیه زده می شود و نیاز به مراقبتهای سخت و تعویض پانسمان ندارد. و از روز سوم یا چهارم بیمار میتواند با اجازه پزشک معالج حمام کند و ناحیه عمل را شستشو دهد و در مقایسه با جراحی باز بازگشت بیمار به محل کار و زندگی روزانه کوتاه تر است ولی در این روش ها میزان عود بالاتر خواهد بود

در جراحی با لیزر روند درمان برای بیمار بسیار راحتتر و سریعتر است. زیرا علاوه بر آسیب بافتی و ایجاد درد کمتری بدون خونریزی و بخیه می تواند مراقبتهای بعد عمل را ساده تر کند. فرد می تواند بلافاصله به فعالیتهای روزمره خود باز گردد و از روز بعد عمل در محل کار خود حاضر شود. نیاز به پانسمان و تعویضهای روزانه ندارد و می تواند براحتی حمام کند محل عمل را شستشو دهد البته تنها اقدام پس از لیزر درمانی تداوم داشتن در استحمام روزانه تا بهبود زخم است. رعایت بهداشت فردی و از بین بردن موهای زاید تا سالها برای پیشگیری از عود مجدد آن در تمامی روشها توصیه میشود.

شیفت چهارم بستری (آموزش حین ترخیص)

مراقبت بعد از عمل:

۱. به منظور پیشگیری از خونریزی بعد از عمل به مدت ۶ ساعت به پشت بخوابید.
۲. جهت کاهش بروز خونریزی بعد عمل از راه رفتن زیاد خودداری کنید.
۳. اگر محل عمل بخیه زده شده بهتر است روزانه تعویض پانسمان روزانه انجام شود.

۴. در صورت باز بودن محل عمل بهتر است باصلاحدید پزشک ۴۸ تا ۷۲ ساعت اول تعویض پانسمان داخل زخم انجام نشود و پس از آن روزانه تعویض پانسمان زخم باز توسط فرد ماهر در شرایط استریل انجام شود و بعد پانسمان از سرجی فیکس جهت نگهداری گازها استفاده شود.

۵. راه رفتن زیاد پس از عمل جراحی امکان عود بیماری را افزایش می دهد.

۶. با صلاحدید پزشک از روز سوم بعد عمل جراحی روزانه استحمام کند.

۷. از پیاده روی زیاد فعالیت های شدید تا حداقل ۱۵ روز بعد عمل اجتناب کنید.

۸. حتما آنتی بیوتیکهای تجویز شده توسط پزشک طبق دستور مصرف شود

۹. مصرف مایعات فراوان و میوه زیاد مثل آناناس- زرد آلو-سیب زرد جهت ترمیم عصب محل عمل ضروری است.

۱۰. مصرف مرکبات و گوجه فرنگی-گوشت-غلات-حبوبات و لبنیات جهت ترمیمبافت ضروری است.

۱۱. در صورت تب ولرز و قرمزی و گرم شدن محل عمل-ترشح چرکی-خونریزی بیش از حد به پزشک مراجعه کنید

۱۲. در مواردی که بعد عمل زخم بسته شود مراقبت از زخم مشابه زخم های معمولی است ولی به دلیل مجاورت و نزدیکی زخم به مقعد بایستی مراقبت بیشتری در جهت کاهش آلودگی به عمل آید و بعد هر با اجابت مزاج بهتر است زخم را در لگن آب گرم حاوی بتادین به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهد.

۱۳. در صورتی که نشستن برای بیمار مشکل و با درد همراه باشد بایستی یک بالشکت که در وسط آن سوراخ است تهیه و از آن استفاده نماید در این صورت زخم در ناحیه سوراخ قرار میگیرد و فشار بر آن وارد نمی شود.

۱۴. استفاده از توالت فرنگی باعث کاهش درد می شود.

شنا کردن بعد عمل توصیه نمی شود. ترشح سبز رنگ مایل به خاکستری از محل زخم امری رایج است و جای نگرانی نیست در واقع ترشحات نشان می دهد کیست مویی در حال بهبودی است.

رژیم غذایی بعد عمل:

پرهیز از مصرف غذاهای فاقد فیبر و پر چرب و مصرف خوراکی هایی مانند: پوره سیب زمینی و مرغ پخته شده و خرد شده و نان تست-سیوس دار-سنگک و ماست را به رژیم غذایی خود اضافه کند. همچنین مصرف میوه هایی مانند کیوی-پرتقال که حاوی ویتامین ث می باشند توصیه می شود