

کد سند : BO- 09-04

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۳/۰۱/۱۹



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت

کتابچه ۵ بیماری شایع

بخش جراحی

تهیه و تنظیم:

زهرا طاهرنژاد (سوپروایزر آموزشی)

کاتاراکت یا آب مروارید

کاتاراکت یا آب مروارید عارضه ای پیش رونده و بدون درد است که طی آن لنز داخل چشم انسان دچار کدورت شده و با انسداد مسیر ورود نور به چشم منجر به بروز تاری و اختلال در دید می‌شود. در صورت عدم رسیدگی به این بیماری، آب مروارید می‌تواند منجر به بروز نابینایی شود.

این عارضه معمولاً در اثر کهولت سن ایجاد می‌شود اما بروز آن در سنین جوانی نیز دیده شده است. عواملی مانند استعمال دخانیات، ابتلا به بیماری دیابت، مصرف بیش از حد الکل و یا صدمات چشمی از دیگر مواردی است که در کنار کهولت سن می‌تواند منجر به ابتلا به آب مروارید شود.

در یک چشم طبیعی و سالم، نور از عدسی چشمی، بدون هیچ مانعی عبور می‌کند. بعد از عبور نور، عدسی چشم، رشته‌های نور را روی شبکیه متمرکز کرده و شبکیه نیز تصویر ایجاد شده را به صورت پیامی تصویری به اعصاب مربوطه در مغز مخابره می‌کند. اگر در اثر آب مروارید عدسی طبیعی چشم دچار کدورت شده باشد، این تصویر وضوح خود را از دست خواهد داد. سایر بیماری‌های چشمی از قبیل نزدیک بینی هم می‌تواند منجر به چنین نوعی از تاری دید شود، اما علائم آب مروارید به طریقی متمایز از سایر بیماری‌هایی است که می‌توانند در دید طبیعی اختلال ایجاد کنند.

علائم و نشانه‌های آب مروارید

یکی از بارزترین این نشانه‌ها بروز تاری همزمان در دید نزدیک، میانی و دور است. با پیشرفت آب مروارید این تاری بیشتر و بیشتر می‌شود تا جایی که فرد مبتلا به آب مروارید برای رانندگی و یا حتی دید معمولی در شب با مشکلات بسیاری روبه‌رو خواهد شد. ایجاد هاله نور در دید، از دیگر علائم بیماری آب مروارید است. فرد مبتلا به این بیماری ممکن است برای دید در نور زیاد، درست مانند دید در تاریکی با مشکل مواجه شود. این مسئله می‌تواند تا جایی پیشرفت کند که حتی نور لامپ‌های معمولی که تا پیش از این طبیعی به نظر می‌رسید، حالا آزار دهنده باشد و دید طبیعی را مختل کند. این مسئله در رانندگی در طول شب نیز تأثیر گذار خواهد بود. نور تیرهای چراغ برق و یا سایر خودروها در شب می‌تواند در اثر آب مروارید، منجر به بروز هاله و محدود شدن میدان دید شود. از دیگر نشانه‌های آب مروارید می‌توان به دوبینی و تغییر رنگ نیز اشاره کرد.

تشخیص آب مروارید

در اکثر موارد، آب مروارید به وسیله دستگاه اسلیت لمپ (Slit Lamp) قابل شناسایی و تشخیص است. چشم پزشک به وسیله این نوع از میکروسکوپ لنز و سایر بخش‌های چشم شما را مورد بررسی قرار می‌دهد تا در صورت تشخیص ابتلا به آب مروارید، اقدامات مورد نیاز را شروع کند. در ضمن در طول این معاینه با استفاده از برخی قطره‌ها مردمک چشم را تا جای ممکن باز می‌کنند تا امکان بررسی شبکیه و اعصاب انتهایی چشم بهتر فراهم شود.

جراحی آب مروارید

اگر آب مروارید به وسیله عینک و یا لنز تماسی قابل درمان نباشد، گزینه جراحی مطرح خواهد شد. در طی این جراحی لنز چشم شما که در اثر آب مروارید دچار کدورت شده است، از چشم خارج شده و یک لنز مصنوعی جایگزین آن خواهد شد. این جراحی بسیار ساده بوده و در گروه جراحی‌های سرپایی قرار می‌گیرد. در صورتی که هر دو چشم شما درگیر این بیماری شده باشد، با فاصله زمانی که پزشک آن را تعیین می‌کند، جراحی‌ها انجام خواهد شد. امکان جراحی هر دو چشم به صورت هم زمان وجود ندارد.

یکی از رایج ترین شیوه‌های جراحی آب مروارید phacoemulsification نام دارد که به اختصار به آن فیکو (phaco) گفته می‌شود. در این شیوه پزشک بعد از ایجاد یک شیار بسیار کوچک، لنز داخل چشمی را به وسیله امواجی که به آن فراصوت یا اولتراسونیک گفته می‌شود تخریب و از چشم خارج می‌کند. بعد از خروج لنز کدر شده، یک لنز مصنوعی داخل چشمی که به آن IOL گفته می‌شود، جایگزین لنز طبیعی چشمی خواهد شد. در نسل جدید جراحی‌های کاتاراکت، لنزهایی مورد استفاده قرار می‌گیرند که در اکثر موارد نیاز به عینک‌های ضخیم و یا استفاده از لنزهای تماسی را مرتفع می‌سازد.

اقدامات بعد از جراحی

تا چند روز بعد از جراحی چشم شما ممکن است خارش و سوزش خفیف و یا حساسیت به نور داشته باشد. در روزهای بعد از جراحی قطره‌هایی برای شما تجویز خواهد شد که روند بهبود را سرعت می‌بخشد. همچنین ممکن است پزشک شما برایتان استفاده از چشم بند و یا عینک آفتابی را تا چند روز بعد از جراحی الزامی بدانند. حدود هشت هفته زمان می‌برد تا چشم شما بتواند به حالت طبیعی باز گردد اما بهبود کیفیت قدرت بینایی بلافاصله بعد از جراحی محسوس خواهد بود.

پیشگیری از کاتاراکت

برای کاهش سرعت ابتلا به کاتاراکت رعایت چند نکته می‌تواند کمک کنند باشد. عدم استعمال دخانیات، قطع مصرف الکل، استفاد از عینک‌های آفتابی استاندارد و کنترل قند خون می‌تواند در جلوگیری از ابتلا به کاتاراکت و یا کاهش سرعت پیشرفت آن تأثیر گذار باشد.

ضربه مغزی (ضربه به سر)

ضربه مغزی نوعی آسیب به مغز به شمار می‌رود که منجر به از دست دادن موقت عملکرد طبیعی مغز می‌گردد. این شرایط از نظر پزشکی، به عنوان یک سندرم بالینی تعریف می‌شود که با تغییر فوری و گذرا در عملکرد مغز، از جمله تغییر وضعیت ذهنی یا سطح هوشیاری ایجاد شده در نتیجه نیروی مکانیکی یا ضربه، مشخص می‌شود.

ضربه مغزی چیست و چگونه به وجود می‌آید؟

جمجمه از مغز در برابر ضربه و برخورد با اجسام تیز محافظت می‌کند، اما تمام تاثیر یک نیروی سخت را جذب نمی‌کند. مغز در داخل جمجمه توسط مایع مغزی نخاعی اطراف آن محافظت می‌شود. با وجود این، یک ضربه ناگهانی به سر، یا حتی کاهش سرعت به صورت کاملاً سریع، می‌تواند باعث تماس مغز با قسمت داخلی جمجمه شود. بدین ترتیب احتمال پارگی رگ‌های خونی، کشیدن رشته‌های عصبی و کبودی مغز نیز وجود دارد. ضربه مغزی یکی از عوارض آسیب به سر (یا مغز) است.

خطرات ضربه مغزی یا ضربه به سر

گاهی اوقات این ضربه می‌تواند منجر به آسیب میکروسکوپی به سلول‌های مغز شود بدون اینکه آسیب ساختاری واضحی در سی تی اسکن قابل مشاهده باشد. در موارد شدید، بافت مغز می‌تواند شروع به متورم شدن کند. از آنجایی که مغز قادر به برطرف سازی و فرار از محدودیت‌های سفت و سخت جمجمه نیست، تورم شدید می‌تواند مغز و رگ‌های خونی آن را فشرده کرده و جریان خون را محدود کند. بدون جریان خون کافی، مغز قادر به دریافت اکسیژن و گلوکز نخواهد بود. سکنه مغزی ممکن است در چنین مواقعی رخ دهد. تورم مغز پس از ضربه مغزی این پتانسیل را دارد که شدت آسیب را تشدید کند. ضربه به سر می‌تواند آسیب اولیه جدی‌تری به مغز وارد کند. کوفتگی نوعی کبودی بافت مغز است که با خونریزی و تورم در مغز همراه است.

شکستگی جمجمه زمانی اتفاق می‌افتد که استخوان جمجمه بشکند. شکستگی جمجمه به خودی خود ممکن است لزوماً یک آسیب جدی نباشد. با این حال، گاهی اوقات، استخوان‌های شکسته جمجمه با بریدن بافت مغز یا پوشش‌های آن باعث خونریزی یا آسیب‌های دیگر می‌شود.

علل ایجاد ضربه مغزی

ضربه مغزی می‌تواند در اثر ضربه مستقیم به سر، مانند سقوط، ضربه خوردن سر با چیزی یا ضربه مغزی در اثر تصادف ایجاد شود. این وضعیت همچنین قادر است در نتیجه سرعت بالا و توقف ناگهانی سر، مانند جراحات ضربه‌ای با سرعت بالا یا آسیب ناشی از انفجار، مانند یک منطقه جنگی، رخ دهد. بسیاری از افراد تصور می‌کنند که ضربه مغزی شامل غش کردن یا از دست دادن هوشیاری است، اما این تفکر درستی نیست. در بسیاری از موارد، افراد مبتلا به ضربه مغزی هرگز هوشیاری خود را از دست نمی‌دهند. در چند مورد، علائم خارجی ضربه به سر، مانند خونریزی، نیز ممکن است وجود نداشته باشد.

انواع ضربه مغزی:

اکثر پزشکان انواع ضربه مغزی را بسته به پارامترهایشان به سه نوع طبقه‌بندی می‌کنند که مقیاس کما گلاسکو (GCS) نامیده می‌شود. **ضربه مغزی خفیف:** امتیاز ۱۳ تا ۱۵ در GCS و عدم از دست دادن هوشیاری
ضربه مغزی متوسط: امتیازات ۹ تا ۱۲ در GCS و از دست دادن هوشیاری کمتر از ۱۵ دقیقه یا بدون از دست دادن هوشیاری
ضربه مغزی شدید: نمره ۳ تا ۸ در GCS و از دست دادن هوشیاری به مدت ۱۵ دقیقه یا بیشتر

GCS بر اساس سه پاسخ است؛

یعنی پاسخ باز کردن چشم بعد از ضربه به سر (خود به خودی، در فریاد زدن، به محرک های درد، صفر)
پاسخ کلامی بعد از ضربه مغزی (بصورت مطمئن، گیج، پاسخ نامناسب، پاسخ نامفهوم، بدون پاسخ)
پاسخ حرکتی بعد از ضربه به مغز و جمجمه (طبق یک فرمان، فقط درد باعث حرکت می‌شود، از یک محرک دردناک دور می‌شود، بدون حرکت)

انواع ضربه مغزی بر اساس علائم

برخی از پزشکان ترجیح می‌دهند ضربه‌های مغزی را بر اساس علائم به شش نوع طبقه‌بندی کنند که عبارت‌اند از:
ضربه مغزی از نوع فیزیکی (سوماتیک): علائم شامل درد، تهوع، استفراغ و از دست دادن هوشیاری پس از ضربه به سر است.
ضربه مغزی نوع شناختی: علائم شامل از دست دادن موقت یا دائمی حافظه، کاهش توانایی تمرکز، مشکل در انجام چند کار و حفظ اطلاعات جدید، تشنج، تحریک پذیری، و اختلال در گفتار است.
ضربه مغزی از نوع عاطفی (عاطفی): نوسانات خلقی، تغییر شخصیت و اضطراب یا فوبیاهای جدید.
ضربه مغزی که خواب را تحت تأثیر قرار می‌دهد: به صورت بی‌خوابی (کم خوابی)، حساسیت شدید به صداها و نورها و کیفیت پایین خواب ظاهر می‌شود.
ضربه مغزی از نوع دهلیزی: علائم شامل سرگیجه، گیجی، از دست دادن هماهنگی و نیستاگموس (حرکات غیر طبیعی چشم) است.
ضربه مغزی نوع چشمی: علائم شامل ناتوانی در خواندن متن‌های طولانی از یک کتاب یا کار بر روی صفحه نمایش به دلیل کاهش حساسیت رنگ‌انور، دید ضعیف در شب، تغییر ادراک عمقی، تاری دید و دیدن ستارگان در جلوی چشم یا فتوپسی است. (چشمک‌های نور جلوی چشم)

علائم شایع ضربه مغزی

- گیجی بعد از ضربه به سر
- سردرد و درد در ناحیه جمجمه و سر
- اختلالات بینایی (دوبینی یا تاری دید)
- سرگیجه یا عدم تعادل بعد از ضربه مغزی
- حالت تهوع یا استفراغ
- از دست دادن حافظه
- صدای زنگ در گوش
- مشکلات تمرکز

- حساسیت به نور
- از دست دادن بویایی یا چشایی
- مشکل در به خواب رفتن بعد از ضربه مغزی

علائم خونریزی مغزی در اثر ضربه به سر

باید به این نکته توجه کنید که علائم خونریزی مغزی در اثر ضربه ممکن است کمی متفاوت از ضربه مغزی تنها باشد. علائم خونریزی مغزی به ناحیه درگیر مغز بستگی دارد. به طور کلی، علائم خونریزی مغزی می تواند شامل موارد زیر باشد:

- سوزن سوزن شدن ناگهانی، ضعف، بی حسی یا فلج صورت، بازو یا پا، به ویژه در یک طرف بدن
- سردرد (سردرد ناگهانی و شدید به حالت برق آسا همراه با خونریزی زیر عنکبوتیه رخ می دهد).
- تهوع و استفراغ
- گیجی
- سرگیجه
- تشنج
- مشکل در بلع
- از دست دادن بینایی یا مشکل در دیدن
- از دست دادن تعادل یا هماهنگی
- سفتی گردن و حساسیت به نور
- گفتار غیر طبیعی یا نامفهوم
- مشکل در خواندن، نوشتن یا درک گفتار
- تغییر در سطح هوشیاری یا آگاهی، کمبود انرژی، خواب آلودگی یا کما
- مشکل در تنفس و ضربان قلب غیر طبیعی (اگر خونریزی در ساقه مغز باشد)

تشخیص ضربه مغزی

روش های تصویربرداری مغز با ام آر آی و سی تی اسکن نباید به طور معمول در تشخیص ضربه مغزی انجام شود. این روش ها معمولاً قادر به نشان دادن هیچ تغییر قابل توجهی نیستند و با سی تی اسکن، تنها افراد در معرض تشعشعات غیر ضروری قرار می گیرند. در حالی که چنین آزمایش هایی برای شناسایی نقص های ساختاری مفیدتر هستند اما آسیب مغزی ناشی از ضربه مغزی ماهیت متابولیکی و میکروسکوپی دارد که اغلب در تصویربرداری عصبی به طور معمول خود را نشان می دهد.

درمان ضربه مغزی

علائم ضربه مغزی می تواند افراد را به روش های مختلفی از جمله بینایی، تعادل و حتی خلق و خوی تحت تاثیر قرار دهد. از نظر گذر زمان هم، درمان استاندارد برای ضربه مغزی، استراحت زیاد است. با این حال، رویکردهای جدیدتر شامل درمان برای مورد هدف قرار دادن برخی علائم خاص است. علاوه بر این، ممکن است قبل از بازگشت به ورزش یا فعالیت هایی با احتمال تماس یا آسیب بیشتر به سر، یک معاینه پزشکی کامل مورد نیاز باشد.

علائم هشداردهنده در ضربه مغزی

- * درد: سردرد مداوم یا مکرر
- * اختلال عملکرد حرکتی: ناتوانی در کنترل یا هماهنگی عملکردهای حرکتی یا اختلال در تعادل
- * علائم حسی: تغییر در توانایی شنیدن، چشیدن یا دیدن، سرگیجه، حساسیت به نور یا صدا
- * ضربه مغزی و حافظه: کوتاه شدن دامنه توجه، به راحتی ایجاد حواس پرتی، تحریک شدن بیش از حد توسط محیط، مشکل در تمرکز کردن روی یک کار، پیروی از دستورالعمل ها یا درک اطلاعات، احساس سردرگمی، گیجی و سایر کمبودهای عصبی روانی
- * علائم گفتاری: مشکل در یافتن کلمه درست، مشکل در بیان کلمات یا افکار، گفتار نامناسب

سنگ حالب

سنگ‌های کلیه از کریستال‌هایی با اندازه‌های مختلف تشکیل شده‌اند. اغلب ما محل فرارگیری آن‌ها را در کلیه می‌دانیم، اما این توده‌های کریستالی می‌توانند به سمت هر نقطه‌ای از مجاری ادراری همچون حالب حرکت کنند. سنگ حالب همان کریستال سنگ‌ساز در کلیه است که وارد یکی از حالب‌ها شده است. ما به‌طور طبیعی دارای دو حالب هستیم که شکل لوله‌ای باریک و کشیده دارند و کلیه‌ها را به مثانه وصل می‌کنند. سنگ‌های حالب در نتیجه حرکت سنگ‌های کلیه توسط ادرار از کلیه‌ها به سمت حالب ایجاد می‌شوند. ممکن است این سنگ‌ها بسیار ریز باشند و با ادرار وارد مثانه شوند که در این صورت امکان خروج آن‌ها از بدن هنگام ادرار وجود دارد. اما در صورت بزرگ‌تر بودن در حالب گیر کرده و باعث انسداد مسیر ادرار خواهند شد که موجب درد بسیار شدیدی می‌شود. سنگ‌های حالب ابتدا در کلیه تشکیل می‌شوند و با حرکت به سمت مجاری ادراری که بسیار باریک است، گیر می‌افتند.

علائم سنگ حالب

درد شایع‌ترین نشانه سنگ‌های حالب است. افراد مبتلا به این مشکل گزارش کرده‌اند درد سنگ‌های حالب گاهی می‌آید و برای مدتی از بین می‌رود. از همین رو باید گفت شروع سطح درد این سنگ‌ها از خفیف آغاز شده و تا دردهای آزاردهنده ادامه پیدا می‌کند. بیشترین درد ناشی از علائم سنگ حالب در پهلو، قسمت پایین شکم و ناحیه کمر (زیر دنده‌ها) احساس می‌شود.

سایر علائم عبارتند از:

- ادرار کردن با درد و احساس سوزش
- ادرار همراه با خون
- تکرر ادرار
- تب
- تهوع و استفراغ
- فشارخون بالا
- عفونت

انواع سنگ حالب

سنگ‌های حالب دارای ۴ نوع اصلی هستند که عبارتند از:

سنگ‌های کلسیمی: شایع‌ترین نوع از انواع سنگ حالب است که از کریستال‌های اگزالات کلسیم تشکیل می‌شود. کم آبی بدن و رژیم غذایی حاوی اگزالات خطر ابتلا را افزایش می‌دهد.

سنگ‌های اسید اوریک: در صورت بیش از اندازه اسیدی بودن ادرار بروز پیدا می‌کنند. در مردان و مبتلایان به بیماری نقرس شایع‌تر است.

سنگ‌های استروویت: بالا بودن منیزیم آمونیوم فسفات، کلسیم کربن‌آپاتیت و عفونت مزمن کلیه موجب بروز آن می‌شود. در بین زنان مبتلا به عفونت مجاری ادراری (UTI) شایع‌تر است.

سنگ‌های سیستین: اختلال ژنتیکی سیستینوری به دلیل نشت اسید آمینه سیستین از کلیه‌ها به بیرون این سنگ‌ها را تشکیل می‌دهد و از کم شایع‌ترین انواع سنگ حالب به‌شمار می‌آیند.

علت ایجاد سنگ حالب

افزایش مقدار ماده سنگ‌ساز در ادرار علت ایجاد سنگ حالب است. حرکت سنگ‌های کلیه به سمت لوله حالب و گیر افتادن در آن ناحیه به تشکیل سنگ‌های حالب کمک می‌کند. مجاری ادرار می‌توانند به‌طور طبیعی کریستال‌های تشکیل‌دهنده سنگ‌های حالب را از بین ببرند.

اما در صورتی که کلیه ادرار کافی تولید نکند، امکان شستشوی ماده سنگ‌ساز وجود نخواهد داشت و آن‌ها با روی هم انباشته شدن به کریستال جامد تبدیل می‌شوند. نوشیدن آب فراوان به فرایند تولید کافی ادرار کمک می‌کند.

عوامل خطر

- سابقه خانوادگی
- کم آبی بدن
- رژیم غذایی نامناسب
- داروهای خاص
- افزایش وزن
- بیماری‌های مجاری ادراری
- التهاب روده
- پرکاری تیروئید
- عود مکرر UTI

تشخیص سنگ‌های حالب

- پرسش از علائم سنگ‌های حالب
- همچنین برای تایید سنگ‌های حالب نیاز به آزمایشات خاصی است که در جدول زیر مشاهده می‌کنید:
- ادرار (بررسی نشانه‌های عفونت و میزان مواد ایجادکننده سنگ حالب در ادرار)
- خون (بررسی عملکرد کلیه‌ها و مشکلات ایجاد شده بر اثر سنگ‌های حالب)
- سونوگرافی (بررسی حالب‌های مسدود شده توسط امواج صوتی)
- سی‌تی اسکن (بررسی اندازه، سختی و محل دقیق سنگ)
- جدول آزمایشات تشخیص سنگ حالب

عوارض ناشی از سنگ حالب

ورود سنگ کلیه به مجاری ادراری موجب مسدود شدن آن می‌شود و با دردهای بسیار شدید شکمی همراه است. از همین‌رو عوارض ناشی از سنگ حالب را می‌توان دردهای موقتی و ناگهانی دانست که پزشکان آن را به درد زایمان تشبیه کرده‌اند.

دیگر عوارض عبارتند از:

- رنگ پریدگی
- زردی صورت
- تهوع و استفراغ
- ادرار خونی
- ادرار کردن با احساس درد و سوزش

درمان سنگ حالب

پزشک برای درمان سنگ حالب باید اطلاعات دقیقی از اندازه و محل سنگ‌ها داشته باشد. رایج‌ترین راه‌کارهای درمانی برای سنگ‌های بزرگ و مسدودکننده لوله حالب به شرح زیر است:

۱- سنگ شکنی موج شوک

به کمک شوک صوتی که انرژی زیادی دارد، سنگ‌های حالب بزرگ را خرد می‌کنند تا هنگام ادرار دفع شود. این روش ممکن است برای همه افراد مناسب نباشد.

۲- درمان سنگ حالب با اورتروسکوپی

در این روش پزشک متخصص اورولوژی لوله باریک و کشیده‌ای را همراه دوربین وارد مجاری ادرار می‌کند و پس از پیدا کردن سنگ‌های حالب با لیزر آن‌ها را خرد خواهند کرد.

۳- نفرولیتوتومی سنگ‌های حالب

متخصص اورولوژی این کار را از طریق پوست انجام می‌دهد. در صورت بسیار بزرگ بودن سنگ‌های حالب، برش کوچکی در پشت شما ایجاد می‌کنند تا بتوانند سنگ‌ها را خارج کنند.

۴- استنت‌های حالب

در این روش برای باز نگه داشتن لوله‌های حالب و عبور راحت سنگ‌ها از استنت استفاده می‌کنند. استنت‌های حالب لوله‌های باریک، انعطاف‌پذیر اما موقتی هستند که موجب جریان طبیعی ادرار در اطراف سنگ‌های کلیه وارد شده به لوله حالب می‌شوند.

۵- داروهای درمانی سنگ حالب

سینترات پتاسیم: موجب اسیدی‌تر شدن ادرار می‌شود. (سنگ کلسیمی)

دیورتیک: مایعات و کلسیم اضافی را با ادرار خارج می‌کند. (سنگ کلسیمی)

آنتی‌بیوتیک‌ها: موجب از بین رفتن عفونت باکتریایی می‌شود. (سنگ استروویت)

اسید استو هیدروکسامیک: از تجمع بیش از اندازه آمونیاک در ادرار جلوگیری می‌کند. (سنگ استروویت)

تیوپرونین: از سنگ کلیه در افراد مبتلا به سیستینوری جلوگیری می‌کند. (سنگ سیستین)

پیشگیری از تشکیل سنگ‌های حالب

- روزانه بین ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.
- مصرف پروتئین حیوانی همچون گوشت، مرغ، تخم‌مرغ ماهی که باعث افزایش اسید اوریک می‌شود، محدود کنید.
- مصرف نمک (سدیم) را در برنامه غذایی خود کاهش دهید.
- مصرف مواد غذایی حاوی اگزالات همچون اسفناج، بادام‌زمینی، سیب‌زمینی و بادام هندی را کاهش دهید.
- برخی پزشکان برای فردی که یکبار سنگ مجاری ادراری دفع کرده، صافی‌های مخصوصی در نظر می‌گیرند تا پس از جمع شدن مقدار مشخصی ادرار، نمونه در آزمایشگاه مورد بررسی قرار گیرد.
- با تشخیص دقیق ترکیبات شیمیایی این سنگ‌ها، پزشک متخصص تغذیه رژیم غذایی درستی در اختیار شما می‌گذارد که می‌توان آن را روش جلوگیری از سنگ حالب دانست.

شکستگی دست

شکستگی دست یکی از شایع‌ترین آسیب‌های استخوانی است که ممکن است در اثر ضربه، فشار یا استفاده زیاد از دست رخ دهد. این وضعیت می‌تواند باعث قطع یا ترک استخوان در یک یا چند قسمت دست شود. درمان شکستگی دست، بستگی به نوع و شدت شکستگی دارد. پس از درمان، فرآیند بازسازی و تقویت دست از طریق فیزیوتراپی و تمرینات مشخصی صورت می‌گیرد.

شکستگی دست چیست؟

شکستگی دست یا شکستگی استخوان در ناحیه دست، به وضعیتی اطلاق می‌شود که استخوان‌های دست در نتیجه ضربه، فشار یا استفاده زیاد از دست شکسته یا ترک خورده باشند. استخوان‌های دست شامل استخوان‌های مچ، شستی (ساعد)، فالنگی (پیش‌بازو) و استخوان‌های انگشتان می‌شوند. این مشکل می‌تواند در انواع مختلفی رخ دهد، با علائمی مانند درد شدید، تورم، سرخی و کبودی در ناحیه آسیب دیده، عدم قابلیت استفاده از دست و احتمالاً تغییر شکل استخوان همراه است.

انواع شکستگی دست

- **شکستگی مچ :** شکستگی استخوان‌های مچ دست مانند استخوان سافته (رادپال) و استخوان کوتاه (اولنا)
- **شکستگی شستی:** شکستگی در استخوان شستی (ساعد)، می‌تواند در ناحیه بالایی (شست بالایی) یا پایینی (شست پایینی) رخ دهد.
- **شکستگی فالنگی :** شکستگی در استخوان فالنگی (پیش‌بازو)، در قسمت بالایی دست، ممکن است به دلیل ضربه مستقیم یا فشار در اثر اتصال مفاصل بالاتری رخ دهد.
- **شکستگی انگشتان :** شکستگی در استخوان‌های انگشتان یا فالانژها، ممکن است به دلیل ضربه مستقیم، خم شدن زیاد یا فشار شدن در اثر فشار مکرر رخ دهد.

علائم شکستگی دست

نشانه های شکستگی دست عبارتند از:

- ** درد شدید و مستمر در ناحیه آسیب یکی از اصلی‌ترین علائم این مشکل است و با حرکت دست یا تماس با آن تشدید می‌شود.
- ** تورم به صورت محدود در منطقه شکستگی یا در امتداد دست و همراه با حساسیت به لمس
- ** سرخی و کبودی ناشی از آسیب رگ‌ها و بافت‌های نرم اطراف استخوان شکسته
- ** عدم قابلیت استفاده از دست مجروح به دلیل درد شدید، تورم، عدم قدرت حرکت و ناتوانی در انجام فعالیت‌های روزمره
- ** تغییر شکل ظاهری به صورت خم شدن، تغییر در طول یا شکل استخوان

ورم بعد از شکستگی دست

پس از شکستگی دست، ورم یکی از علائم رایج است که ممکن است هنگام درمان و در دوره بهبودی رخ دهد و به علت عوارض طبیعی واکنش بدن به آسیب و ترمیم استخوان است. عواملی که می‌توانند به ورم پس از این مشکل منجر شوند عبارتند از:

- واکنش التهابی بدن به آسیب
- خونریزی عروق کوچک
- ترشح مایعات در فرایند ترمیم استخوان
- تحریک و فشار ناشی از بانداژ

شکستگی ساعد دست

این مشکل، آسیب شایعی است که در قسمت بالایی دست، در ناحیه بین مچ و آرنج در اثر ضربه مستقیم، فشار شدید یا خم شدن غیرطبیعی استخوان‌ها روی می‌دهد. درد شدید، ورم، حساسیت به لمس و فشار در این ناحیه و تغییر شکل ظاهری استخوان شکسته در ساعد دست از علائم آسیب دیدگی این ناحیه هستند. این مشکل ممکن است منجر به محدودیت حرکت در مچ و آرنج شود. علائم رایج شکستگی دست درد و کبودی است. ورم پس از این مشکل یکی از علائم رایج است که ممکن است هنگام درمان و در دوره بهبودی رخ دهد.

شکستگی انگشت دست

شکستگی انگشت در اثر ضربه، فشار شدید، خم شدن غیرطبیعی یا گیر کردن انگشت در چیزی ایجاد شود و همانند شکستگی سایر قسمت‌ها با درد، ورم، حساسیت و احساس ناراحتی در آن ناحیه همراه است. در برخی موارد ساده، استفاده از بانداژ و استراحت انگشت مجروح ممکن است کافی باشد. اما در شکستگی‌های پیچیده‌تر، نیاز به ترمیم جراحی یا استفاده از دستگاه و اسکوز خواهد بود.

شکستگی کف دست

شکستگی کف دست آسیب نسبتاً نادری است، اما در برخی موارد ممکن است رخ دهد. معمولاً به خاطر ضربه شدید، فشار مستقیم یا خم شدن غیرطبیعی استخوان‌های کف دست ایجاد شده و علائمی مشابه شکستگی دست دارد.

شکستگی آرنج و کتف

در برخی موارد ساده، استفاده از بانداژ و مهار آرنج، استراحت و فیزیوتراپی ممکن است کافی باشد. اما در شکستگی‌های پیچیده‌تر، نیاز به ترمیم جراحی و استفاده از پروتز آرنج خواهد بود.

علت شکستگی دست

این مشکل می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی رخ دهد:

- ضربه قوی و مستقیم به دست مانند برخورد دست با سطح سخت، تصادف خودرو یا سقوط از ارتفاع
- فشار شدید و مستقیم روی دست مثل گیر کردن دست در ماشین
- خم شدن غیرطبیعی دست در حوادث ورزشی یا فعالیت‌های بدنی شدید یا تصادف
- وجود ضعف در استخوان‌ها مانند بیماری‌های استخوانی اوستئوپوروزیس، کمبود ویتامین D و کلسیم، استفاده بلندمدت از استروئیدها و مشکلات آناتومیک
- استفاده مکرر و مداوم از دست در تنیس، بیسبال یا وزنه‌برداری

شکستگی دست در سالمندان

با افزایش سن، استحکام استخوان‌ها کاهش می‌یابد و احتمال شکستگی در برابر ضربه‌های کوچکتر نیز افزایش می‌یابد. علل این مشکل در سالمندان عبارتند از:

- کاهش تراکم استخوانی (استئوپوروز)
 - کاهش جذب ویتامین D و کلسیم
 - سقوط ناشی از کاهش تعادل
 - بیماری‌های استخوانی مانند اوستئوآرتریت و آرتروز
 - افزایش سن و شکستگی دست با هم ارتباط دارند.
- با افزایش سن، استحکام استخوان‌ها کاهش می‌یابد و احتمال شکستگی در برابر ضربه‌های کوچکتر نیز افزایش می‌یابد.

شکستگی دست در بارداری

در صورتی که در دوران بارداری دچار شکستگی دست شده باشید و نیاز به جراحی باشد تا حد امکان باید جراحی به بعد از زایمان موکول شود تا خطری جنین را تهدید نکند. در برخی موارد پیش از جراحی اگر فاصله تا زایمان زیاد نباشد، با سزارین نوزاد را به دنیا می‌آورند تا جراحی شکستگی دست انجام شود. جریان خون هایپر دینامیک در دوران باردای با فرستادن هورمون‌ها و فاکتورهای خون به ناحیه شکستگی باعث تسریع بهبودی می‌شود.

شکستگی دست کودک

کودکان به دلیل فعالیت‌های بدنی فراوان، کنجکاو و بیشتر و کمترین تجربه در مورد خطرات، بیشتر در معرض شکستگی دست قرار می‌گیرند. بازی‌هایی مانند پریدن، دویدن، سقوط و بازی‌های ورزشی، سقوط از ارتفاع، دوچرخه یا اسکیت برد، تجهیزات بازی، ورزش‌هایی مانند فوتبال، بسکتبال، ژیمناستیک و وزنه‌برداری، تصادف و ضعف استخوانی همگی از ریسک فاکتورهای شکستگی دست کودک هستند.

شکستگی دست نوزاد

شکستگی دست در نوزادان بسیار نادر است، چرا که استخوان‌بندی بسیار نرم و انعطاف‌پذیری دارند. با این حال، در برخی موارد خاص، ممکن است شکستگی دست در نوزادان رخ دهد، مثلاً اگر نوزاد از بالش یا تخت‌خواب بیفتد و دستش به شدت برخورد کند، یا به خاطر تروما در زمان تولد، بیماری‌های استخوانی مربوط به کولازن یا متابولیسم استخوان‌ها.

تشخیص شکستگی دست

تشخیص این مشکل معمولاً توسط پزشک با روش‌های مختلفی انجام می‌شود:

- بررسی سوابق و علائم ظاهری بیمار مانند درد، تورم و تغییر شکل ظاهری دست
- معاینه فیزیکی و لمس ناحیه شکسته
- تصویربرداری ایکس ری یا ام آر آی

درمان شکستگی دست

درمان این مشکل به عواملی مانند نوع و شدت شکستگی، موقعیت استخوان شکسته و سن و سلامت عمومی فرد بستگی دارد و شامل مراحل زیر می‌شود:

هدف اصلی درمان شامل موارد زیر است :

- تثبیت استخوان شکسته است که با ابزارهای مختلفی سعی می‌شود استخوان را در موقعیت صحیح نگه دارند.
- کنترل درد با داروهای ضدالتهابی و ضد درد
- ترخیص فیزیکی و تمرینات توانبخشی

پیگیری و مراقبت‌های پس از درمان

۱. شکستگی دست و گچ گرفتن

پزشک معالج ممکن است برای تثبیت استخوان شکسته از گچ استفاده کند. گچ به عنوان یک روش تثبیتی استخوان‌های شکسته را در موقعیت صحیح قرار داده تا به طور طبیعی بهبود یابند. گچ انواع مختلفی مانند سنتی، فیبری یا گچ رزینی (فیبرگلاس) دارد که بسته به تشخیص پزشک و نیاز بیمار انتخاب می‌شود. شدت آسیب و نوع آسیب دیدگی مشخص می‌کند که ناحیه شکسته چند وقت باید در گچ بماند.

۲. شکستگی دست و عمل جراحی

در مواردی نوع و شدت این مشکل به حدی است که باید با جراحی استخوان را تثبیت و ترمیم نمود. در عمل جراحی با استفاده از پیچ، پلاک، سیم یا مهره‌های فلزی، استخوان را تثبیت می‌کنند. نوع عمل جراحی بستگی به نوع و شدت این مشکل دارد. ممکن است جراحی با برش کوچک (عمل جراحی با استفاده از ابزارهای واردکننده) یا با برش بزرگ‌تر (عمل جراحی باز) انجام شود. فیزیوتراپی و توانبخشی همچنان بعد جراحی پابرجا هستند.

۳. شکستگی میچ دست و پین

این مشکل آسیبی شایعی است که باعث شکستن یک یا چند استخوان در ناحیه مچ دست می‌شود. در موارد شدیدتر برای درمان پزشک گزینه جراحی و کارگذاری پین را تجویز می‌کند. پین‌ها کمک می‌کنند که استخوان‌های شکسته مچ دست کنار هم قرار گرفته و ثابت بمانند.

۴. دارو برای درد شکستگی دست

پزشک برای کنترل درد شکستگی دست دارو تجویز می‌کند. مسکن‌های استامینوفن کدئین یا هیدروکدون معمولاً برای تسکین درد کافی هستند. در موارد شکستگی‌های باز پزشک برای پیشگیری از بروز عفونت آنتی‌بیوتیک مانند سفازولین تجویز می‌کند.

۵. شکستگی دست و فیزیوتراپی

فیزیوتراپی یکی از مراحل درمان این مشکل است که باعث بهبود عملکرد دست و بازگشت توان حرکتی عضو شکسته می‌شود. اما قبل از شروع فیزیوتراپی، نیاز به مشورت با پزشک دارید تا برنامه درمانی مناسب برای شما تعیین شود. پس از این مشکل، عضلات ممکن است ضعیف شده یا اتروفی کرده باشند.

فیزیوتراپی شامل تمرینات انعطاف‌پذیری، تمرینات مقاومتی با استفاده از وزنه‌ها یا دستگاه‌های مخصوص و تمرینات تعادلی است که به تقویت عضلات دست کمک می‌کند. فیزیوتراپی همچنین محدودیت حرکتی را بهبود می‌بخشد و با تکنیک‌هایی مانند ماساژ، برودت و گرما، الکتروتراپی و تمرینات خاص به کاهش درد و التهاب در منطقه این مشکل کمک می‌کند.

مراقبت از شکستگی دست در خانه

در صورتی که پزشک توصیه کرده باشد، بانداژ را روی محل مورد نظر قرار داده و آن را به طور صحیح ببندید. این کار به تثبیت استخوان‌ها و حفاظت از منطقه شکستگی کمک می‌کند. در صورتی که شکستگی همراه با درد و التهاب باشد، استفاده از بسته یخ یا کمپرس یخ می‌تواند در تسکین درد و کاهش التهاب کمک کند. استراحت و عدم حرکت عضو آسیب دیده، در کنار تغذیه سالم، و رعایت دستورات پزشک از راهکارهای درمان این مشکل در خانه هستند. به یاد داشته باشید که درمان این مشکل در خانه ممکن است بستگی به شدت و نوع شکستگی داشته باشد.

رژیم غذایی در شکستگی دست

- ❖ منابع سالم پروتئین
- ❖ مواد غذایی حاوی ویتامین D و کلسیم
- ❖ مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه
- ❖ مواد غذایی حاوی روی
- ❖ مواد غذایی حاوی اسید چرب امگا-۳
- ❖ مصرف میزان کافی آب بخصوص در کودکان (آب به بافت‌های بدن کمک و فرآیند ترمیم را تسریع می‌کند).

طول درمان شکستگی دست

معمولاً بهبود این مشکل ۴ تا ۸ هفته طول می‌کشد، البته اگر شدت جراحی زیاد و با جراحی درمان شده باشد طول درمان بیشتر خواهد بود. جهت تسریع روند بهبودی از هرگونه فشار، وزنه یا ضربه به دست یا مچ داخل گچ خودداری کنید.

عوارض شکستگی دست

برخی از عوارض شایع این مشکل عبارتند از:

- درد شدید و ناحیه‌ای در منطقه شکستگی دست که با حرکت یا فشار بیشتر بدتر می‌شود.

- تورم و التهاب بلافاصله پس از شکستگی دست
- محدودیت حرکت و قابلیت استفاده از دست مجروح
- تغییرات در شکل ظاهری دست
- عفونت در موارد شکستگی باز
- عوارض احتمالی عمل جراحی مانند عفونت، عدم تحمل مواد تثبیتی (مانند پیچ‌ها یا پلاک‌ها)، خونریزی و تشکیل لخته خون و خونریزی داخلی

آپاندیسیت

آپاندیس زائده کوچکی است که به روده متصل شده است و در سمت راست پایین شکم قرار دارد. از آن جا که مجرای آپاندیس کوچک است ممکن است به خوبی تخلیه نشود؛ لذا انسداد ایجاد شده در آن باعث تکثیر باکتری‌ها در داخل آپاندیس شده که این می‌تواند منجر به تشکیل چرک و تورم و فشار دردناک در شکم شود.

این اندام توخالی، در نوک سکوم و معمولاً در ربع تحتانی سمت راست شکم قرار دارد. باین حال، بسته به اینکه مشکلات رشدی غیرطبیعی از جمله چرخش ناقص روده یا هر شرایط خاص دیگری مانند بارداری یا جراحی‌های قبلی شکم وجود داشته باشد، می‌تواند تقریباً در هر ناحیه از شکم قرار گیرد؛ بنابراین آپاندیس تمامی افراد در یک محل قرار ندارد و گاهی اوقات می‌تواند در پشت روده بزرگ، پشت کبد یا در لگن قرار داشته باشد.

آپاندیسیت

آپاندیسیت، التهاب و عفونت آپاندیس ورمی فرم است که معمولاً به صورت حاد و در عرض ۲۴ ساعت و یا حتی به عنوان یک بیماری مزمن نیز ظاهر می‌شود. به طور کلاسیک، عود آپاندیس در ابتدا با درد شکمی عمومی یا پری امبلیکال تظاهر پیدا می‌کند که بعداً در ربع تحتانی سمت راست شکم احساس می‌شود.

آپاندیسیت در کودکان

آپاندیسیت در بزرگسالان امری بسیار رایج است و در مردان بیشتر از زنان اتفاق می‌افتد (تقریباً دوبرابر). اما برخی چنین تصور می‌کنند که این بیماری در کودکان اتفاق نمی‌افتد، درحالی‌که چنین نیست. اگر کودک شما دچار تب (۱۰۴ درجه فارنهایت) یا درد شکمی شدید شد و این درد به سمت راست پایین شکم حرکت کرد، فوراً به پزشک مراجعه کنید زیرا ممکن است به معنای پارگی آپاندیس باشد.

آپاندیسیت در بارداری

آپاندیسیت یکی از شایع‌ترین دلایل نیاز به جراحی در دوران بارداری است و تشخیص و تفکیک آن از علائم و تغییرات جسمی ایجاد شده در بارداری قدری مشکل است که این امر در سه ماه سوم بارداری دشوارتر هم می‌شود. پس به هنگام تب، اسهال، تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی، خونریزی واژینال و یا احساس درد در ربع پایین سمت راست شکم (که شایع‌ترین علامت آپاندیسیت است) حتماً موضوع را با پزشک زنان در میان بگذارید.

علائم آپاندیس

علائم آپاندیس شامل حالت تهوع، درد در پایین سمت راست شکم، اسهال یا یبوست و تب می‌باشد

علائم عود آپاندیس

علامت بارز عود آپاندیس، احساس دردی ناگهانی و تیز است – دردی در سمت راست پایین شکم یا درد در نزدیکی ناف که به سمت پایین حرکت می‌کند (که این معمولاً اولین علامت است). این درد ممکن است در ابتدا مانند یک کرامپ یا گرفتگی باشد و به هنگام سرفه، عطسه یا تحرک بدتر شود. در ادامه به سایر علائم آپاندیسیت اشاره می‌کنیم که شامل موارد زیر است:

- از دست دادن اشتها

- تهوع و استفراغ – بلافاصله پس از شروع درد شکم
- تورم شکم
- یبوست یا اسهال
- تب ۳۸-۴۰ درجه سانتی‌گراد
- نفخ و خارج نشدن باد شکم

علائم ترکیدن آپاندیس چیست؟

همیشه آپاندیسیت منجر به ترکیدن آن نمی‌شود اما هر چه دیرتر به پزشک مراجعه شود احتمال خطر و ترکیدن افزایش پیدا می‌کند. با بروز نشانه‌های زیر هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه شود:

۱- درد معده شدید که قبلاً سابقه نداشته

آپاندیسیت معمولاً همراه با درد شدید در قسمت ناف به سمت راست آغاز می‌شود. التهاب آپاندیس می‌تواند با درد هنگام قدم برداشتن، سرفه و حرکات تند مابین همراه شود.

۲- تب و لرز

به طور کل تب به معنای وجود التهاب در بدن است. اگر این تب همراه با درد معده همراه شود احتمال آپاندیسیت افزایش می‌یابد.

۳- تکرر ادرار

به دلیل اینکه در بعضی افراد آپاندیس به پایین بدن و مثانه نزدیک است، در صورت التهاب آپاندیس و فشار به مثانه، می‌تواند باعث تکرر ادرار شود که در صورت همراه شدن با علائم دیگر ممکن است نشانه آپاندیسیت باشد.

۴- حالت تهوع و بی‌اشتهایی

این علائم می‌تواند دلایل بسیاری بیماری‌ها از جمله وجود باکتری در معده باشد. اما گاهی التهاب آپاندیس روی دستگاه گوارش تاثیر می‌گذارد و منجر به حالت تهوع و استفراغ و بی‌اشتهایی می‌شود که باید حتماً به پزشک مراجعه شود.

علل عود آپاندیس

عود آپاندیس زمانی اتفاق می‌افتد که داخل آپاندیس شما مسدود و بلوکه شده باشد. این عارضه ممکن است در اثر عفونت‌های مختلف ویروسی، باکتریایی و یا انگل در دستگاه گوارش شما ایجاد شود. یا ممکن است زمانی اتفاق بیفتد که لوله‌ای که به روده بزرگ و آپاندیس شما ملحق می‌شود توسط مدفوع مسدود شده باشد.

روش‌های تشخیص عود آپاندیس (آپاندیسیت)

❖ معاینه فیزیکی برای ارزیابی میزان شکم درد

پزشک ممکن است فشار ملایمی بر ناحیه دردناک شکم شما وارد کند. هنگامی که این فشار به طور ناگهانی وارد می‌شود، درد آپاندیسیت اغلب بدتر می‌شود که نشان‌دهنده ملتهب بودن صفاق مجاور است.

پزشک همچنین ممکن است سفتی شکم و تمایل شما به سفت کردن عضلات شکم در پاسخ به فشار وارد شده از سمت او به آپاندیس ملتهب (گاردینگ) را بررسی کند.

❖ معاینه رکتوم دیجیتال یا DRE است که این روش معاینه شامل قراردادن انگشت همراه با دستکش روغن کاری برای معاینه رکتوم پایینی شما است. زنان در سنین باروری ممکن است برای بررسی مشکلات احتمالی زنان که می‌توانند باعث درد شوند، معاینه لگنی انجام دهند.

معاینه رکتوم دیجیتال یا DRE است که این روش معاینه شامل قراردادن انگشت همراه با دستکش روغن کاری برای معاینه رکتوم پایینی شما است. زنان در سنین باروری ممکن است برای بررسی مشکلات احتمالی زنان که می‌توانند باعث درد شوند، معاینه لگنی انجام دهند.

❖ آزمایش خون برای بررسی علائم عفونت آپاندیس

این روش به پزشک شما اجازه می‌دهد تا بالا بودن تعداد گلبول‌های سفید خون را بررسی کند که ممکن است نشان‌دهنده عفونت باشد.

❖ آزمایش ادرار برای رد عفونت دستگاه ادراری

ممکن است از درخواست شود که یک آزمایش ادرار انجام دهد تا مشخص شود که عفونت ادراری یا سنگ کلیه باعث ایجاد درد در پایین شکم نشده است.

❖ تست‌های تصویربرداری و سی تی اسکن شکم

ارائه‌دهنده خدمات سلامتی همچنین ممکن است برای کمک به تایید آپاندیسیت یا یافتن علل دیگر درد شما (همچون گاستروانتریت، عفونت مجاری ادراری، حاملگی خارج رحمی، بیماری کرون و سنگ کلیه)، عکس برداری با اشعه ایکس، سونوگرافی شکم، سی تی اسکن (CT) یا تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (MRI) را برای شما توصیه کند.

روش‌های درمان آپاندیسیت

روش‌های درمان آپاندیسیت شامل جراحی، تخلیه آبه و درمان دارویی است

جراحی برای برداشتن آپاندیس (آپاندکتومی)

آپاندکتومی به صورت جراحی باز و با استفاده از ایجاد یک برش شکمی به طول حدود ۲ تا ۴ اینچ (۵ تا ۱۰ سانتی‌متر) انجام می‌شود (لاپاراتومی). همچنین این جراحی را می‌توان از طریق ایجاد چند برش کوچک شکمی انجام داد (جراحی لاپاراسکوپی). در طول آپاندکتومی لاپاراسکوپی، جراح ابزارهای جراحی مخصوص و یک دوربین فیلم‌برداری را در شکم بیمار قرار می‌دهد تا آپاندیس را خارج کند.

به‌طور کلی، جراحی لاپاراسکوپی، امکان بهبود سریع - با درد و جای زخم کمتر - را فراهم می‌کند که ممکن است گزینه مناسبی برای افراد چاق و مسن باشد، نه برای همه افراد! چراکه اگر آپاندیس شما پاره شده و عفونت به خارج از آپاندیس گسترش یافته باشد یا آبه داشته باشد، ممکن است به آپاندکتومی باز نیاز پیدا کند تا جراح به راحتی بتواند حفره شکمی را تمیز کند.

نکته: معمولاً یک یا دو روز پس از برداشتن آپاندیس، بیمار از بیمارستان مرخص می‌شود.

مراقبت‌های بعد از عمل آپاندیس

• چند روز اول بعد از عمل از انجام فعالیت‌های شدید خودداری کنید

اگر آپاندکتومی شما به روش لاپاراسکوپی انجام شده است، فعالیت خود را به مدت سه تا پنج روز و اگر آپاندکتومی باز انجام داده‌اید، فعالیت‌های خود را به مدت ۱۰ تا ۱۴ روز محدود کنید. 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.

• در صورت موثر واقع نشدن داروهای مسکن با پزشک خود در ارتباط باشید

داشتن درد، استرس مضاعفی بر بدن شما وارد می‌کند و روند بهبودی‌تان را کند می‌کند. اگر با وجود مصرف داروهای ضد درد، همچنان درد داشتید، حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.

• به هنگام احساس آمادگی، حرکت کنید

به آرامی و آن‌طور که راحت هستید فعالیت‌های خود را شروع و به مرور افزایش دهید. می‌توانید این کار را با پیاده‌روی‌های کوتاه‌مدت شروع کنید.

• در صورت نیاز استراحت کنید

در دوران ریکاوری، 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.

درمان دارویی آپاندیس

- مصرف آنتی‌بیوتیک (برای کوچک کردن آپاندیس و از بین بردن عفونت در آپاندیسیت‌های حاد و بدون عارضه)
- مسکن‌های بدون نسخه که اغلب به منظور کاهش درد پس از مرخصی از بیمارستان استفاده می‌شود.

جراحی آپاندیسیت

معمولاً جراحی آپاندیسیت رایج‌ترین روش درمان این بیماری است.

برخی افراد ممکن است با آنتی‌بیوتیک بهبود پیدا کنند و نیازی به جراحی نداشته باشند (البته تنها برخی از موارد خفیف آپاندیسیت ممکن است تنها با آنتی‌بیوتیک درمان شوند و در بیشتر موارد، عمل جراحی برای درمان آپاندیسیت موثرتر و تنها راه ممکن است).

علائم عفونت بعد از عمل آپاندیس چیست؟

- سفتی، قرمزی، گرم شدن و تورم پوست بدن در محل جراحی
- ترشحات آبکی محل جراحی (که بیش از پنج‌روز ادامه داشته باشد)
- تب و لرز
- کاهش اشتها
- استفراغ

پیشگیری از آپاندیسیت

بهترین راه پیشگیری مصرف فیبر بیشتر در رژیم غذایی (به منظور ایجاد مدفوع نرم‌تر و کاهش احتمال ابتلا به آپاندیسیت) است. اکتیو بودن و ورزش کردن نیز در پیشگیری موثر واقع می‌شود.

عوارض آپاندیس

ایجاد اختلالات مربوط به آپاندیس (آپاندیسیت) ممکن است منجر به بروز عوارض جدی زیر شود:

- ❖ آپاندیسیت، معمولاً باعث تب بین ۹۹ درجه فارنهایت (۳۷٫۲ درجه سانتی‌گراد) تا ۱۰۰٫۵ درجه فارنهایت (۳۸ درجه سانتی‌گراد) می‌شود. همچنین ممکن است باعث ایجاد لرز شود. اگر آپاندیس شما بترکد، عفونت ناشی از آن می‌تواند باعث افزایش تب شود. تب بیشتر از ۱۰۱ درجه فارنهایت (۳۸٫۳ درجه) و افزایش ضربان قلب نیز ممکن است به این معنی باشد که آپاندیس پاره شده است.
- ❖ پارگی یا به اصطلاح ترکیدن آپاندیس نیز باعث گسترش عفونت در سراسر شکم شما (پریتونیت) می‌شود. این وضعیت که احتمالاً تهدیدی برای زندگی فرد محسوب می‌شود، به جراحی فوری برای برداشتن آپاندیس و تمیز کردن حفره شکم نیاز خواهد داشت. همچنین اگر آپاندیس شما بترکد ممکن است دچار عفونت (آبسه) شوید.