سینوس پایلونیدال(کیست مویی)

آموزش به بیمار

خودمراقبتی ترخیص

سینوس پایلونیدال یا کیست مویی، کانال باریکی است که در انتهای آن سوراخ ترشح کننده ای در پوست پایین ترین نقطه پشت (بالای سوراخ مقعد) در خط وسط ظاهر می شود .
بیماری سینوس پایلونیدال به لحاظ ایجاد مزاحمت زیاد برای بیمار (ترشح، درد، عفونت) تحمیل هزینه های ناشی از مراقبت و بالا بودن مدت غیبت از کار نیازمند توجه دقیق می باشد.
این بیماری در آقایان چهار برابر شایعتر از خانم ها است وسن شیوع آن در محدوده سنین بلوغ تا چهل سالگی است.
از عوامل مستعد کننده این بیماری می توان به چاقی،پوشیدن لباسهای تنگ، وضعیت نشسته بیش از حد، سابقه مشکلات پوستی یا صدمات در آن ناحیه، پر مو بودن پوست در این قسمت و سابقه خانوادگی اشاره نمود.

مراقبتهای پس از عمل و ترخیص:

۱- قبل از ترخیص از بیمارستان در مورد نحوه ادامه درمان،داروهای مورد نیاز، زمان مراجعه بعدی، نحوه استحمام، مدت استراحت، نحوه فعالیت های روزانه و نحوه پانسمان از جراح خود سوال نمایید.
۲-تا جایی که میتوانید باید ناحیه عمل را خشک و تمیز نگه دارید.
۳-در صورتیکه زخم باز بود، بایستی زخم زیر نظر جراح و به طریقی که به شما توصیه می کند پانسمان گردد.
۴- چنانچه زخم ناحیه ی عمل شما بسته بود باید با نظر پزشک مراقبت از محل بخیه ها صورت گیرد.
۵-پس از هربار اجابت مزاج شما باید محل عمل را به آرامی با آب گرم شسته و سپس با پد تمیز خشک نمائید.
۶- از توالتهای فرنگی به منظور کاهش درد و کاهش فشار به ناحیه جراحی استفاده کنید.
۷-چنانچه نشستن برای شما دردناک است بایستیاز بالشتک هایی که وسط آن سوراخ است استفاده کنید در این صورت زخم در ناحیه سوراخ قرار می گیرد و فشاری بر آن وارد نمی شود.
۸-شما باید ازنشستن طولانی مدت و فشار طولانی روی ناحیه جراحی پرهیز کنید.
۹-درصورت وجود درد هنگام خوابیدن در حالت طاقباز، میتوانید به پهلو بخوابید و بین پاهای خود بالشت نرم قرار دهید.
۱۰-اگر علائمی چون احساس تب،درد غیرقابل کنترل و ترشح زیاد از ناحیه دیدید به پزشک خود اطلاع دهید.
۱۱-برای پیشگیری از یبوست هنگام اجابت مزاج با نظر پزشک از رژیم غذایی پرفیبر(سیزیجات و میوه های تازه) استفاده کنید.

جهت پیشگیری از عود مجدد کیست:

۱-موهای ناحیه عمل را ازبین ببرید
۲-از لباس های سبک و گشاد استفاده کنید
۳-وزن خود را متعادل نگه دارید

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی در جراحی کیست پایلونیدال
تهیه کننده	سجاد وردی- سوپروایزر آموزشی
تایید کننده علمی	دکتر عیدی
سمت	متخصص جراحی عمومی و عروق
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1404
کد	MA-FO-09