



**آبسه های پیلونیدال:** سینوسها و آبسه های پیلونیدال که به آن بیماری آشیانه ی مو هم گفته میشود، کیستهای حاوی مو هستند. در انتهای فوقانی شکاف پشت، بین دو کفل یک گودی وجود دارد که شایعترین محل تشکیل این نوع کیستهاست. این ضایعات در افراد جوان، به خصوص مردان پر مو و رانندگان کامیون شایع است.

### علائم بیماری چیست؟



بیماری سینوس پیلونیدال ممکن است مدتها بدون علامت باشد . گاهی ممکن است یک توده ی بدون درد یا یک تورم در این ناحیه ایجاد گردد . این توده کم کم ملتهب شده و به طور مداوم یا خفیف ترشح می کند و دچار عفونت میگردد و یک آبسه به وجود می آید، سپس درد شدید و تورم ایجاد شده و به ندرت خوب میشود . گاهی هم ممکن است به صورت یک فرو رفتگی یا سوراخ در پوست بروز کند. اکثر آبسه ها به دلیل درد زیاد نیاز به تخلیه از طریق جراحی دارند . درمان قطعی، از بین بردن هسته های موها و حفره ی کیست است .

**عمل کیست پیلونیدال:** وضعیت شما حین عمل به صورت دمرو می باشد بنا به وسعت کیست و وجود یا عدم وجود آبسه، جراح ممکن است محل عمل را بخیه بزند، ولی اغلب محل عمل بدون بخیه زدن باز نگه داشته می شود . در این صورت محل عمل با گاز مرطوب پر شده و پانسمان فشاری انجام می شود.

کیست برداشته شده برای ارسال به آزمایشگاه پاتولوژی تحویل بخش و سپس تحویل همراه شما داده می شود. هنگام انتقال به اتاق بهبودی و بخش به پشت می خوابید.

### مراقبت ها:

بعد از انتقال به بخش همچنان به پشت بخوابید، فشار بدن شما بر روی محل جراحی از احتمال خونریزی می کاهد. بعد از هوشیاری کامل و در صورت عدم تهوع با اجازه ی پزشک می توانید مصرف مایعات را آغاز کنید و در صورت تحمل مایعات، کم کم سایر موادغذایی برای شما آغاز می شود. در صورت نیاز برای تخلیه ی ادرار از ظرف مخصوص استفاده کنید. آموزش هایی را که در مورد تغییر وضعیت بدن و چرخش پاها به شما داده شده انجام دهید تا از ایجاد لخته در پاها و عوارض بعد از عمل جلوگیری شود.

وقتی به شما اجازه ی ترک بستر داده شد ، ابتدا لبه ی تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان کنید و در صورتی که سرگیجه نداشتید با کمک پرستار از بستر خارج شوید. معمولاً یک روز بعد از عمل مرخص می شوید. برای تعویض پانسمان، زمان ویزیت مجدد جراح، مدت استراحت و نحوه ی فعالیتهای روزانه سوال کنید.

### مراقبت در منزل:

در هفته ی اول از دستکاری خود سرانه ی محل پانسمان جداً خودداری کنید، جهت انجام پانسمان بهتر است به بیمارستان مراجعه کنید. بهتر است برای تخلیه ی ادرار از توالت فرنگی استفاده کنید.

● در صورتی که محل عمل بخیه نشده باشد، روند بهبودی زخم بنا به وسعت زخم، تغذیه، فرایند ترمیمی بدن، رعایت بهداشت فردی، حمام روزانه و همچنین پانسمان تمیز حدوداً ۲ تا ۳ ماه طول می کشد. حجم ترشحات پس از یک هفته کاهش پیدا می کند و فرد پس از یک هفته می تواند فعالیت های خود را شروع کند.

بهترین روش جلوگیری از عفونت محل عمل، این است که از روز سوم به بعد روزانه به حمام رفته و به طریقی که جراح توصیه کرده است، پس از خیس کردن پانسمان ناحیه ی عمل زیر دوش، کم کم شروع به برداشتن پانسمان کنید و پس از استحمام و شستشوی ملایم زخم با شامپو یا صابون، پانسمان استریل جدید برای شما انجام شود. در صورت داشتن بخیه، در مورد زمان کشیدن بخیه ها از جراح خود سوال کنید.

✓ در صورتیکه نشستن برای شما مشکل و با درد همراه باشد لازم است، یک رینگ یا تیوب ( بالشتکی که وسط آن سوراخ باشد ) تهیه و از آن استفاده کنید، در این صورت زخم در ناحیه ی سوراخ قرار می گیرد و فشاری بر آن وارد نمی شود.

✓ در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی نفاخ پرهیز کرده و رژیم غذایی حاوی پروتئین و ویتامین C مصرف نمایید.

✓ مصرف ۸ لیوان آب روزانه از یبوست جلوگیری می کند.

✓ برای پیشگیری از یبوست از رژیم غذایی پر فیبر (حاوی سبزیجات و میوه های تازه) استفاده کنید.

✓ موهای ناحیه عمل بایستی هر هفته از بین برده شود و بعد از زایل کردن موها باید با استحمام موها را از بدن دور نمود در غیر اینصورت ممکن است بیماری عود کند .

✓ استفاده از توالت فرنگی باعث کمتر شدن درد می شود .

✓ وزن خود را متعادل نگه دارید.

✓ جهت پیشگیری از عفونت و فشار بر روی بخیه ها مراقبت از ناحیه عمل و رعایت بهداشت شخصی ضروری است.

✓ تعویض روزانه لباس زیر یا در معرض آفتاب قرار دادن آنها ضروری است.

✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن پرهیز شود.

✓ جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمایید.

✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین ) طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف نمایند.

#### توجه:

در صورت مشاهده ی هر گونه علائم عفونت (التهاب، قرمزی، گرمی، ترشحات چرکی، تب و بیحالی) و علائم خونریزی سریعا به پزشک خود مراجعه کنید.

موهای اطراف ناحیه ی عمل را بایستی هر هفته از بین برده و سپس شستشوی تمیز و دقیق انجام دهید تا از عارضه ی عود مجدد پیشگیری شود.

**مشاور علمی:** آقای دکتر محسن فتاحی ( متخصص جراحی عمومی)

منبع: غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، ۱۳۸۸، چاپ اول

آموزش به بیمار. ماری ام کانابو. نصیریانی. خ. نشر جامعه نگر. ۱۳۹۶