



اداره کل اوقاف و امور خیریه

بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع)



عمل جراحی هالوکس والگوس

عمل جراحی شما اصلاح قوز شست پا یا هالوکس والگوس نام دارد.

عوارض پس از جراحی در این بیماری عبارت اند از:

عفونت بعد از عمل، عود انحراف شست، آسیب به اعصاب پا و یا بهبود نیافتن درد که در صورت ایجاد عارضه پس از عمل نیاز به درمان می باشد.

چه اقداماتی باید بعد از جراحی هالوکس والگوس انجام شود؟

موفقیت در درمان این عارضه تا حدود زیادی وابسته به این است

که شما تا چه حد دستورات پزشک را رعایت می کنید.

پس همکاری بین پزشک و بیمار اهمیت زیادی دارد.

۱. در حین ترخیص از بیمارستان پای شما بانداز و احتمالاً گچ گرفته

شده است. لذا پانسمان خود را دست نزنید و همیشه آن را خشک نگه دارید

و در حین حمام پای خود را در کیسه پلاستیکی بگذارید تا خیس نشود.

۲. تا چند روز اول بعد از جراحی (طبق توصیه جراح) برای راه رفتن از واکر

یا عصا استفاده کنید تا وزن کمتری روی پای جراحی شده قرار گیرد.

۳. در چند روز اول پس از عمل در هنگام دراز کشیدن با استفاده از بالش
پای خود را بالا نگه دارید. این کار به کم شدن درد و تورم در پای شما
کمک می کند.

۴. سعی کنید از کفش های راحتی مانند کفش ورزشی یا کفش های راحتی
— طبی استفاده کنید.

۵. داروهای داده شده را طبق دستور مصرف نمایید.

۶. روز بعد از عمل طبق دستور پزشک با کمک همراه یا عصا می توانید روی
پاشنه پا و قسمت خارجی پا وزن را انداخته و راه بروید.

۷. تا زمان توصیه پزشک به پانسمان خود دست نزنید.

۸. در صورتی که باند کشی به پا فشار زیادی وارد می کند، با اطلاع به پزشک
می توانید فقط باند کشی رویی را شل کنید.

۹. مواظب برخورد پین های انگشت با وسایل اطراف باشد.

۱۰. جهت تعویض پانسمان و کشیدن بخیه ها با پزشک هماهنگ باشید.

رژیم غذایی:

✓ رژیم غذایی بایستی شامل سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و ۳-۲
میان وعده باشد.

✓ بهترین میان وعده انواع میوه ها، شیر پاستوریزه کم چرب، سبزیجاتی
مثل خیار، گوجه فرنگی، هویج یا آجیل کم نمک می باشد.

✓ مصرف مواد پروتئینی مانند انواع گوشت ها، حبوبات، سفیده تخم مرغ و
پنیر، حداقل برای ۲ هفته بعد از عمل جهت ریکاوری سریع تر و کاهش
طول دوره نقاهت

✓ روزانه حداقل ۱ واحد از گروه لبنیات مصرف شود. شیر و لبنیات مصرفی از نوع
پاستوریزه و کم چرب (۱/۵٪ چربی) باشند. مصرف لبنیات قله ای و پرچرب به
هیچ عنوان توصیه نمیگردد.

✓ مصرف قلم گوشت، پای مرغ، ژله و ژلاتین مرغ و پودر سنجد (در شیر یا ماست یا
سوپ) جهت ترمیم ناحیه عمل توصیه میشود. *مصرف ژله در بیماران مبتلا به
دیابت بایستی تحت نظر متخصص تغذیه باشد.

✓ لزوم مصرف روزانه ۱۰-۸ لیوان آب

✓ از خوردن غذاهای نفخ و پر خوری تا دو هفته اجتناب کنید.

در صورتی که به موارد زیر برخوردید با پزشک خود تماس بگیرید:

— پانسمان پای شما شل، خیس یا خارج شد.

— اگر پانسمان شما خونی یا دچار ترشح شده است.

— اگر داروهایی که مصرف می کنید، باعث ناراحتی و عوارض شده است.

— در صورت تب، لرز، قرمزی و اگرما در اطراف محل عمل، درد

افزایش یابنده، تورم در ساق پای عمل شده با پزشک جراح خود تماس بگیرید.

بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع) نیشابور / ۱۴ الی ۱۵۱۱-۴۲۲۳-۰۵۱

ناظر کیفی	دکتر سعید اسکندری
تهیه کنندگان	سارا شریفان (مسئول آموزش به بیمار)، ثمینه عابدی (مسئول تغذیه و رژیم درمانی)
تاریخ بازنگری	۱۴۰۴