



GÖBEK FITIĞI ve EPİGASTRİK FITİK

Hastalar için Bilgilendirme



EUROPEAN
HERNIA
SOCIETY



EHS secretariat
Calle Castelló 128, 7º
28006 Madrid - Spain
+34 913 836 000
secretariatehs@pacifico-meetings.com

Avrupa Fıtık Derneği (EHS), karın duvarı fıtıklarının ve karın duvarı ile ilgili diğer problemlerin onarımıyla ilgilenen uzmanları, sektörü ve hastaları birleştiren tıbbi bir dernektir.

Birincil amacımız, karın duvarı hastalıklarının tanı ve tedavisi ile ilgili hasta bakımını iyileştirmektir. Bunu, eğitimi teşvik ederek, mevcut en son araştırmalar, teknolojiler, materyaller ve teknikler hakkında en güncel kanıtların ve bilgilerin sağlanmasını kolaylaştırarak yapmaktayız.

Avrupa Fıtık Derneği fıtık cerrahisi yapan tüm sağlık uzmanları için klinik rehberler yazar ve bunlar hastalar için de değerli bir bilgi kaynağıdır.

1979'daki kuruluşumuzdan bu yana, fıtık operasyonları ve karın duvarı cerrahisi öncesinde, sırasında ve sonrasında güvenliğinizi ve bakım kalitenizi artırmaya hizmet etmekteyiz.

Avrupa Fıtık Derneğine üyeliği tüm cerrahlara, doktorlara, bilim insanlarına ve fıtık hastalığına ilgi duyan hastalara teşvik etmekteyiz. Cüzi üyelik ücretimiz, hedeflerimize ulaşmamızdaki uzun yolda bize katkı sağlamaktadır.

www.euroherniasociety.eu

@EuroHerniaS



İçindekiler

1. **Bu kitapçık kimler içindir?**
2. **Göbek fıtığı ve epigastrik fıtık nedir?**
3. **Göbek fıtığı veya epigastrik fıtığım olup olmadığını nasıl anlarım?**
4. **Teşhisimin doğrulanması için herhangi bir teste ihtiyacım var mı?**
5. **Göbek veya epigastrik fıtığı olmak tehlikeli midir?**
6. **Fıtığım tek tedavisi cerrahi operasyon mudur?**
7. **Ameliyatımdan önce ne yapmalıyım?**
8. **Özel durumları olan hastalar?**
9. **Ameliyat sırasında neler beklenmelidir?**
10. **Fıtığımı onarmak için her zaman bir yama gerekli ve güvenli midir?**
11. **Ameliyatımdan sonra yapmamam gereken bir şey var mı?**
12. **Daha fazla bilgiye nereden ulaşabilirim?**

Bu kitapçık kimler içindir?

Bu kitapçık, sizin göbek veya epigastrik fıtığınız varsa veya bir arkadaşınız/aile üyeniz varsa ve onların karar verme süreçleri veya bakımları ile ilgileniyorsanız, sizin için hazırlanmıştır.

Tedavinizin sizinle cerrahınız arasında ortak bir karar olması gerektiğini belirtmek önemlidir.



Bu kitapçık, Avrupa Fıtık Derneği tarafından üretilen göbek veya epigastrik fıtığın tedavisi ile ilgili en güncel önerileri özetlemektedir. Tıbbi bilimsel literatürden elde edilen kanıtlara dayanmaktadır.

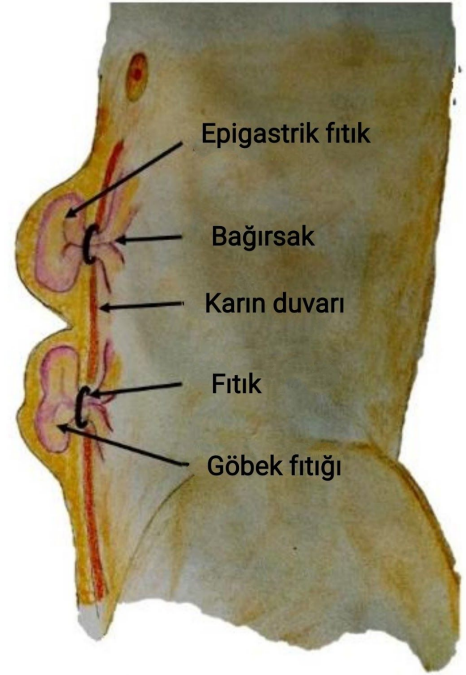


Göbek veya epigastrik fıtıkların tedavisi hakkında birçok soru, gerçek bir kanıta dayalı öneri yapmak için yeterli bilgi olmadığından cevapsız kalmaktadır. Bununla birlikte, bir uzmanın görüşü sizin veya sevdiğiniz için doğru seçimi yapmanıza yardımcı olabilir.

Göbek fıtığı ve epigastrik fıtık nedir?

Karın duvarı fıtığı, duvarındaki bir delik yoluyla karın içeriğinin dışarı çıkması olarak tanımlanır. Başka bir deyişle, iç dokularınızın bir bölümünün karın kaslarındaki bir delikten dışarı çıkmasıdır.

Primer ventral (karın) fıtıklar karın orta çizgisinde en sık görülen fıtıklardır. Bunlara, konumlarına bağlı olarak göbek fıtığı veya epigastrik fıtıklar denir. Göbek fıtığı, göbek deliğindeki (umbilikus) bir fıttır. Epigastrik fıtık, karının ortasındaki diğer herhangi bir fıttır. Spigel fıtığı ve lomber fıtıkları olarak adlandırılan ve çok daha nadir görülen yan fıtık çeşitleri vardır. Bunlar karının yan tarafında görülür. Bunlar bu kitapçıkta tartışılmayacaklardır.



Kasıklarınızda bir fitik (inguinal veya femoral bir fitik) veya önceki bir ameliyattan kalan bir skar altında bir fitik (kesi yeri fitiği-insizyonel fitik) varsa, bu sizin için bir doğru bilgi kitapçığı değildir.



Göbek fitiği çok yaygındır ve nüfusun %25'inde var olduğu ya da önceden onarılmış bir fitik olduğu tahmin edilmektedir.

Çoğunda karın duvarında küçük (1-2 cm arasında) bir delik vardır ve fitik sadece yağ içerir. Bununla birlikte, fitik kesesi aynı zamanda karın boşluğunuzdaki bağırsakları ve diğer organları da içerebilir.

Göbek fitiği veya epigastrik fitiğim olup olmadığını nasıl anlarım?

Göbek veya epigastrik fitiği olan çoğu insanda fitiğin neden olduğu belirtiler çok azdır veya hiç yoktur. Bununla birlikte, bu fitiklerden birine sahip olduğunuzda, göbek deliğinizin çevresinde veya göbek üstünde şişme veya yumru olması olağandır. Ayağa kalktığınızda fitiği hissetmek veya gerçek anlamda görmek daha belirgindir ve uzanırken fitik tekrar küçülebilir veya kaybolabilir. Bu fitiklerin çoğu, cerrahınız tarafından yapılan basit bir fizik muayene ile teşhis edilebilir.

Fitik büyüdükçe fitik bölgesinde rahatsızlık gelişebilir/artabilir. Bu durum aylar veya yıllar alabilir. Bu süre boyunca, fitiğiniz belirli aktiviteleri yaparken çok rahatsız edici belirtilere neden olmadıkça, aktivitelerinizi herhangi bir şekilde kısıtlamanıza gerek yoktur.



Teşhisimin doğrulanması için herhangi bir teste ihtiyaçım var mı?

Göbek fitiği ve epigastrik fitiklerin çoğunun cerrahınız tarafından teşhis edilmesi kolaydır. Bazen, tanısız belirsizlik olduğunda, ultrason taraması veya BT taraması gerekebilir. Bu, aşırı kilolu insanlarda daha olasıdır. Büyük fitiklerde, ameliyatınızı planlamaya yardımcı olması için bir BT taraması gerekebilir.

Göbek fıtığı veya epigastrik fıtığı olmak tehlikeli midir?

Bu bir dizi faktöre bağlıdır, ancak çoğu durumda göbek fıtıkları ve epigastrik fıtıklar tehlikeli değildir. Fıtığınız sizde herhangi bir soruna neden olmazsa, veya rahatsızlık veya ağrıya neden olmazsa, doktora gitmeniz acele etmenize gerek yoktur. Ağrılı ve daha büyük fıtıklar için tıbbi yardım almak akıllıca olacaktır.



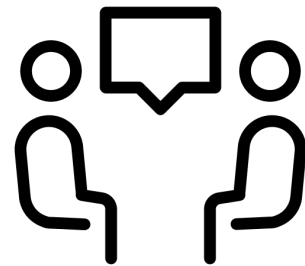
Fıtık aniden ağrılı hale gelirse veya küçültülemezse (uzanıp fıtık üzerine hafifçe bastırıldığında kaybolmazsa), veya mide bulantısı ve/veya kusma gelişirse, veya fıtığın üstündeki cilt kızarır ve dokunma ile hassas hale gelirse, fıtıkta 'inkarserasyon' (sıkışma) veya 'strangülasyon'



(boğulma) riski gelişmiştir. Bu bir tıbbi acil durumdur ve derhal cerrahi yardım almanız gerekir. İnkarsere bir fıtık, fıtık içerisinde "sıkışmış" içerik bulunduran bir fıtıktır. Ve strangüle demek, fıtık içeriğinin yeterli kan desteğinden yoksun olduğu anlamına gelir ve bu, acil müdahale gerektiren tıbbi bir acil durum olarak kabul edilir.

Fıtığın tek tedavisi cerrahi operasyon mudur?

Evet, fıtığınızı düzeltmenin tek yolu ameliyattır. Ancak bu, bir ameliyat olmanızın şart olduğu anlamına GELMEZ. Fıtığınız küçükse ve size hiçbir belirti vermiyor veya çok az belirti veriyorsa; ve yapmak istediğiniz her şeyi yapabiliyorsanız (ağır kaldırma, iş ve spor dahil), o zaman ameliyat olmamaya karar verebilirsiniz. Buna 'dikkatle bekleme' denir.



Bir operasyonun YAPILMAMASI çoğu durumda güvenlidir, ancak cerrahınızla, bireysel ameliyat olmama riskinizle ilişkili görüşmelisiniz. Fıtığının zamanla boyutunun artması ve daha ağrılı hale gelmesi riski vardır.

Aylar/yıllar geçtikçe ameliyat olmak daha iyi bir plan haline gelebilir, ancak tekrar, bunu doktorunuzla tartışmalısınız.

Fıtığınız için ameliyat ile 'dikkatle bekleme' arasındaki vereceğiniz herhangi bir karar, sizinle cerrahınız arasındaki görüşmenin sonucu bir karar olmalıdır. Bir ameliyata karar verilecekse, aşağıda daha detaylı ele alınacak düşünülmesi gereken birkaç madde vardır.

Ameliyattan önce ne yapmalıyım?

Ameliyattan önce yapabileceğiniz birkaç şey vardır. Genel olarak formda kalmalı ve günlük egzersiz aktivitenizi artırmalısınız. Diyetinize çeşitlilik katarak dikkatli beslenin ve alkol tüketimini güvenli seviyelerde tutun.



Herhangi bir tıbbi durumunuz, özellikle diyabet veya yüksek tansiyonunuz varsa, ameliyat sırasında komplikasyon riskinizi azaltmak için bunlar ilgili doktorunuz tarafından kontrol edilmeli ve tedaviniz uygun hale getirilmelidir.



Sigara ve obezite, bir ameliyattan sonraki yara enfeksiyonu ve fitik nüksü (fıtığın geri gelmesi) gibi komplikasyonlar için büyük risk faktörleridir. Sigara içiyorsanız, ameliyattan en az 6 hafta önce sigarayı bırakmak önemlidir. Fazla kiloluysanız, kilo vermeye çalışmalısınız. Vereceğiniz kilonun miktarı ve bunu gerçekleştirmek için gereken süre üzerine cerrahınızla görüşüp anlaşmalısınız. Unutmayın, sigarayı bırakmak ve kilo vermek ameliyatınızı SİZİN için DAHA GÜVENLİ kılar.

Özel durumları olan hastalar

Operasyonunuzla ilişkili olabilecek tıbbi bir durumunuz varsa, sağlığınız için bireysel bir planın organize edilmesi gerekebilir. Ameliyattan önce kalp ve akciğer durumunuzun gözden geçirilmesi gerekebilir. Eğer antikoagülan bir ilaç kullanıyorsanız - 'kanı incelten ilaçlar' (aspirin, klopidogrel, varfarin, apiksaban gibi yaygın ilaçlar), bunu cerrahınıza söylemeniz önemlidir. Bu ilaçların bazılarının ameliyatınızdan günler önce kullanımının durdurulması veya değiştirilmesi gerekir. Karaciğer hastalığınız veya böbrek hastalığınız varsa,

karaciğerinizin veya böbreklerinizin düzgün çalışmamasının bazı sonuçlarını düzeltmek için karaciğer veya böbrek uzmanınızdan yardım almanız gerekebilir.

Göbek fitiği veya epigastrik fitiklar, hamile kadınlarda da ortaya çıkabilir. Neredeyse her zaman, bebek doğana kadar cerrahi (hem anne hem de bebek için) güvenli bir şekilde ertelenebilir. Bunun bir istisnası, fitikte yukarıda belirtildiği gibi boğulma belirtileri olmasıdır. Bu durumda, çok nadir olmasına rağmen acil cerrahi gereklidir.

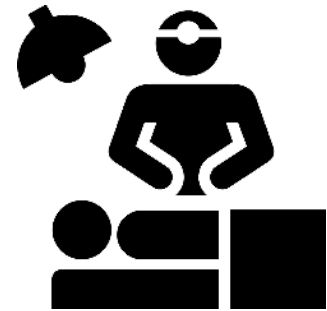


Primer karın fitiği olan ve daha fazla çocuk sahibi olmayı planlayan kadınlar için, aile planları tamamlanana kadar fitiğin herhangi bir onarımını ertelemek genellikle makul bir tavsiyedir.

Bunun nedeni, sonraki gebeliklerin fitiğin geri dönme riskini arttırmasıdır. Herhangi bir nedenle fitik onarımı, önemli semptomların varlığı nedeniyle ertelenemezse, son hamilelikten sonra daha kesin bir onarım yöntemi olan dikiş onarımı tercih edilir.

Ameliyat sırasında neler beklenmelidir?

Bu, yerel sağlık sisteminize bağlıdır. Ufak boyuttaki göbek fitikleri veya epigastrik fitiklar genellikle günlük cerrahi vaka olarak yönetilir. Daha büyük fitik onarımları, fitiğinizin büyüklüğüne, onarım yöntemine, kondisyonunuza ve ameliyat sonrası ağrı seviyenize bağlı olarak bir gece veya birkaç gün hastanede kalmayı gerektirecektir.



Ameliyattan önce size bir doz antibiyotik verilebilir. Herhangi bir ilaç alerjiniz varsa, cerrahınızı bilgilendirmelisiniz.

Fıtık çapınız 1 cm'den fazla ise, muhtemelen cerrahi bir yama (mesh) kullanılarak onarım teklif edilecektir. Göbek fitiği veya epigastrik fitiğin cerrahi onarımdan sonra tekrarlama şansı birkaç faktöre bağlıdır. Küçük fitiklarda dahi basit bir dikişle onarımının tekrar etme veya geri gelme riski daha yüksektir. Cerrahi yama tekniği kullanıldığında, fitiğin geri gelme şansı önemli ölçüde düşer. Bununla birlikte, yama kullanımıyla ilişkili bazı riskler vardır.

Belli durumlarda fitik defekti biraz daha büyük olduğunda (çok büyük değil), aşırı kiloluysanız veya yara komplikasyonları riskiniz varsa - fitiği karın duvarınızın içinden yama kullanarak onarmak üzere bir “anahtar deliği” tekniği

(Laparoskopik cerrahi) teklif edilebilir. Yara komplikasyonları riskini azaltır, ancak ameliyat sırasında bağırsaklarınızın yaralanma riski biraz daha yüksektir.

Yara enfeksiyonu, kanama ve seroma adı verilen deri altında sıvı toplanması yaygın komplikasyonlardır, ancak herhangi bir tedavi olmadan neredeyse her zaman iyileşirler. Bacağınızdaki bir pıhtı (derin ven trombozu), pulmoner emboli veya bağırsak yaralanması gibi daha ciddi komplikasyonlar nadirdir.

Fıtık 'deliğinin' boyutuna, fıtık çevresindeki cildinizin durumuna ve fıtıklaşmanın büyüklüğüne bağlı olarak önerilecek farklı cerrahi seçenekler vardır. Farklı teknikler kullanılarak bir "basit" dikiş onarımı veya bir yama ile güçlendirme yapılabilir. Cerrahınız bu seçenekleri sizinle tartışacak ve farklı seçeneklerin artılarını ve eksilerini tartıştıktan sonra sizin için en iyi seçimi yapmanıza yardımcı olacaktır. Unutmayın, kullanılan teknik ne olursa olsun her operasyon bir yara izine yol açar.

Cerrahınıza, göbek fıtığı ve epigastrik fıtıklar (Primer Karın Fıtıkları) ile ilgili EHS ve AHS kılavuzlarına aşina olup olmadığını sorabilirsiniz. Eğer öyleyse bu sizi, cerrahınızın, fıtığınızın kanıta dayalı tedavi stratejisini bildiği konusunda temin edecektir.



Fıtığımı onarmak için her zaman bir yama gerekli ve güvenli midir?



Hayır - bir yama her zaman gerekli değildir, ancak fıtığınızın tekrar etme şansını önemli ölçüde azaltır.

Cerrahi yamalar bir fıtık uzmanının elinde genellikle güvenlidir. Hangi yama tipinin ve nerede konuşlandırılacağına seçimi, ameliyattan önce cerrahınızla konuşulmalıdır. Bununla birlikte, yama enfeksiyonu meydana gelebilir ve bazen yamanın çıkarılması gerekir. Ancak bu çok nadirdir.

Karın duvarında yama tamiri ihtiyacı doğurabilecek başka bir durum daha vardır. Göbek veya epigastrik fıtıkları olan bazı hastalarda, bu durumla ilişkili orta hattaki karın duvarında zayıflık mevcuttur; buna rektusların ayrılması denir

(diastazis rekti). Orta yaşlı erkeklerde veya çocuk sahibi kadınlarda daha yaygındır. Bu durum tipik olarak göğüs kemiğiniz ile göbek deliğiniz arasında bir şişkinlik olarak görülür, en açık şekilde otururken görülür. Bu durumda göbek fıtığı veya epigastrik fıtığın dikişle onarımı (Yamasız) önerilmemektedir, çünkü başarısızlık şansı daha yüksektir.

Cerrahınızla ortak olarak dikişle onarımına karar verirsiniz, yama ile aynı malzemeden yapılmış yavaşça emilebilen veya emilemeyen dikişler kullanılacaktır.

Fıtık hakkında bir cerrah ile görüşmek için randevu alırken, cerrahın fıtık uzmanlığına sahip olup olmadığını sormaktan çekinmeyin.

Ameliyatımdan sonra yapmamam gereken bir şey var mı?

Genel olarak en iyi tavsiye, yapmak istediğiniz her şeyi ameliyattan sonra konfor seviyenizde olacak şekilde gerçekleştirmek olacaktır. Her hasta farklıdır ve her hastanın farklı bir ağrı toleransı ve formda olma düzeyi vardır.

Birinci günden itibaren yürüyüşe çıkmaya başlamalısınız.

En az veya en çok denilebilecek bir mesafe yoktur, çünkü bu önceki form durumunuz, yürüyeceğiniz arazinin yapısı ve hava durumu gibi birçok faktöre bağlı olacaktır! İlk birkaç gün içinde biriyle yürümek tavsiye edilir.



Yapabileceğinizi düşündüğünüz anda araç kullanabilirsiniz, ancak bunu yapmadan önce araç sigortası poliçenizi kontrol etmeniz tavsiye edilir. Arabaya binip inemediğiniz ve çok fazla rahatsızlık duymadan fren pedalına sıkıca basabildiğiniz sürece ve zihniniz açık ise (konsantre olma yeteneğinizi etkilemeyen ağrı kesiciler kullanıyorsanız), araç sürmeye hazırsınız. Cilt yaralarınız iyileşene kadar yüzmekten kaçının. Konfor seviyenize göre koşabilir, bisiklete binebilir ve spor salonuna gidebilirsiniz. Spor salonunda başlangıç için genellikle yaptığımızdan daha hafif ağırlık kullanın. Sporunuzu konfor seviyelerinize uyarlayarak zaman içerisinde geri dönüş planınızı oluşturun. Aynı tavsiye tüm sporlar için geçerlidir – konfor seviyeniz dahilinde çalışın.

Ağrı seviyeleriniz izin verdiğinde, işinizi gerektirdiği fiziksel aktiviteyi de dikkate alarak işinize dönebilirsiniz. Tipik olarak, 1-2 hafta içinde masa başı işlerinize nispeten kolay bir şekilde dönebilirsiniz. Ağır işlere dönmeniz 2-4 haftaya kadar sürebilir. Bunlar ameliyat sonrası plan yapmanıza yardımcı olacak

kılavuz bilgilerdir. Bazı insanlar bir-iki gün içinde işe geri dönebilir; cerrahınız size özel daha ayrıntılı önerilerde bulunacaktır. Evet, hazır hissettiğinizde cinsel ilişkide bulunabilirsiniz.

Diyetle ilgili herhangi bir sınırlama yoktur, ancak protein ve vitamin açısından zengin sağlıklı bir diyet iyileşmeye yardımcı olacaktır. Lif ve bol miktarda sıvı açısından zengin bir diyet kabızlığı da önlemeye yardımcı olacaktır.

Uzun vadede ne isterseniz yapabilirsiniz. Yorucu bir aktivitenin (uzun ya da kısa vadede) fıtığınızın tekrar etme şansını arttırdığına dair bir kanıt yoktur.

Daha fazla bilgiye nereden ulaşabilirim?

Aşağıdaki web adreslerini kullanarak ücretsiz olarak primer karın fıtıklarıyla ilgili orijinal kılavuzlara ulaşabilirsiniz.

<https://bjssjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/bjs.11489>

<https://bjssjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/bjs5.50252>

Mevcut EHS ve AHS Kılavuzlarına dayanmaktadır.

Barbora East (Çek Cumhuriyeti), Nadia Henriksen (Danimarka), Nicola Dames (İngiltere), Maciej Pawlak (İngiltere), Matthew East (Yeni Zelanda), Agneta Montgomery (İsveç) ve Andrew de Beaux (İngiltere) tarafından yazılmıştır.

Türk Fıtık Derneği tarafından İngilizce'den çevrilmiştir.

Şubat 2020

www.euroherniasociety.eu

@EuroHerniaS

