

کارت ترخیص هموروئید کتومی

❖ تغذیه ورژیم غذائی مناسب :

- ✓ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین ، ویتامین و پرفیبر ، سبزیجات میوه و استفاده نمائید. از خوردن غذاهایی که باعث ایجاد یبوست میشود جداً خوداری نمایید.
- ✓ به جز فیبرها از مصرف ملینها اجتناب کنید زیرا دیگر انواع ملینها میتوانند باعث اسهال شده و هموروئید را بدتر میکند.

❖ فعالیت:

- طی یک تا دو هفته اول بعد از عمل باید از انجام کارهای سنگین خودداری کرده ولی پس از آن ورزش و فعالیت سنگین بلامانع است.
- فعالیت بدنی سبک و منظم مانند پیاده روی داشته باشید (فعالیت بدنی سبک و منظم مانند پیاده روی باعث کاهش فشار وارد بر رگها شده و احتمال یبوست را کاهش میدهد).

❖ خود مراقبتی :

- ✓ دو تا چند روز پس از عمل ممکن است خونریزی مختصر و یا دفع خونابه داشته باشید این مسئله طبیعی است که بایستی از یبوست و زور زدن هنگام اجابت مزاج خودداری کرده و از لگن آب گرم استفاده کنید.
- ✓ در صورت ادامه یبوست و فشار موقع اجابت مزاج احتمال خونریزی پس از جراحی افزایش می یابد
- ✓ برای اینکه دردتان کمتر شود و خونریزی نداشته باشید ۱۰-۵ روز اول بعد از عمل به پهلو بنشینید و به پهلو بخوابید. روزانه هشت لیوان آب جهت جلوگیری از یبوست میل کنید.
- ✓ وقتی که احساس میکنید نیاز به دستشویی رفتن دارید زیاد منتظر نمانید و برنامه اجابت مزاج را پس از صبحانه تنظیم کنید پس از اجابت مزاج در لگن آب گرم به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه بنشینید و تکرار آن ۳-۲ مرتبه در روز مفید است.

✓ پنج نکته مهم و ضروری برای جلوگیری از عود بیماری

یبوست ممنوع ، زور زدن ممنوع ، طهارت با آب گرم ، نشستن در جای مرطوب و سرد ممنوع ، نشستن و ایستادن به مدت طولانی ممنوع می باشد.

✓ به مدت طولانی ننشینید و نایستید ، نشستن و ایستادن طولانی به رگها فشار وارد می آورد. اگر کارتان طوری است که باید برای مدت طولانی بنشینید، حتماً هر از چند گاهی بلند شده و قدم بزنید .

❖ دارو:

➤ از پماد آنتی هموروئید یا شیاف آن پس از اجابت مزاج طبق دستور پزشک مصرف نمائید. جهت تسکین درد از داروهای ضد درد طبق تجویز پزشک مصرف نمائید.

❖ زمان مراجعه بعدی:

- ✓ ۷-۱۰ روز پس از عمل
- ✓ اگر بعد از عمل در همان جایی که بواسیر بوده است یک برجستگی سفت تشکیل شود.
- ✓ اگر بواسیر باعث درد شدید میشود و با درمانهای ذکر شده کاهش نیابد.
- ✓ اگر خونریزی زیاد باشد بیش از مقداری که در قسمت علائم ذکر شد.

بیمارستان شهید اشرفی خمینی شهر - واحد آموزش سلامت همگانی

منبع: آموزش به مددجو راهنمایی برای مراقبین سلامت