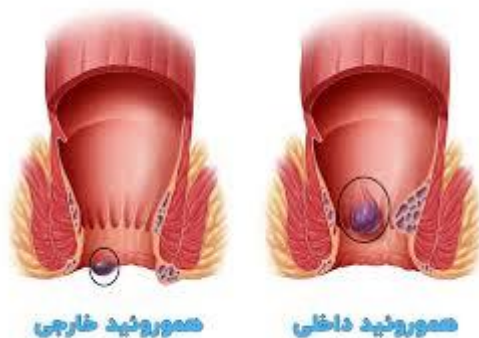


بیمارستان امام حسین (ع) بیجار کارت خودمراقبتی پس از ترخیص

هموروئید



❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓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 خودداری نمایید.

❖ 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.

❖ مراقبت

✓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 10-5 روز اول بعد از عمل به پهلو بنشینید و به پهلو بخوابید.

✓روزانه هشت لیوان آب جهت جلوگیری از یبوست میل کنید.

✓به جز فیبرها از مصرف ملین ها اجتناب کنید زیرا دیگر انواع ملین ها میتوانند باعث اسهال شده و هموروئید را بدتر میکنند.

✓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 20-15 دقیقه بنشینید، تکرار آن 3-2 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 میباشد.

✓ به مدت طولانی ننشینید و نایستید، نشستن و ایستادن طولانی به رگ ها فشار وارد می آورد. اگر کارتان طوری است که باید برای مدت طولانی بنشینید ، حتماً هر از چند گاهی بلند شده و قدم بزنید. ورزش کنید، فعالیت بدنی سبک و منظم مانند پیاده روی باعث کاهش فشار وارد بر رگها شده و احتمال یبوست را کاهش میدهد.

❖ 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

✓ 7-10 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)

منبع: برونر سوارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068