

❖ راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش: 133

آموزش بعد از ترخیص هموروئیدکتومی

❖ 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 می شود 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 موقیع 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.
- ✓ به جز فیبرها از مصرف ملین ها اجتناب کنید زیرا دیگر انواع ملین ها می توانند باعث اسهال شده و هموروئید را بدتر می کند.
- ✓ وقتی که احساس می کنید 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 15-20 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 می باشد.
- ✓ 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 می شود و با درمان های ذکر شده کاهش نیابد.
- ✓ اگر خونریزی زیاد باشد (بیش از مقداری که در قسمت علائم ذکر شد) .

واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر- سوارث پرستاری داخلی و جراحی ، 2022

Email: kashani@skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار