



موضوع: جراحی هموروئید

مراقبت بعد از عمل جراحی

۱. بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و پرفیبر (میوه و سبزیجات و ...) استفاده نمائید.
 ۲. برای جلوگیری از یبوست، روزانه ۸ لیوان آب مصرف کنید. از خوردن غذاهایی که باعث ایجاد یبوست می شود جداً خوداری نمایید.
 ۳. 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.
 ۴. فعالیت بدنی سبک و منظم مانند پیاده روی داشته باشید.
 ۵. 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.)
 ۶. برای اینکه دردتان کمتر شود و خونریزی نداشته باشید ۵ تا ۱۰ روز اول بعد از عمل به پهلوی بنشینید و به پهلوی بخوابید.
 ۸. از مصرف ملین ها خودداری کنید به جز فیبرها، زیرا دیگر انواع ملین ها می توانند باعث اسهال شده و هموروئید را بدتر می کند.
 ۹. وقتی که احساس می کنید نیاز به دستشویی رفتن دارید زیاد منتظر نمانید و برنامه اجابت مزاج را (پس از صبحانه) تنظیم کنید.
 ۱۰. پس از اجابت مزاج به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه در لگن آب گرم بنشینید. (انجام آن ۳-۲ مرتبه در روز مفید است)
- پنج نکته مهم و ضروری برای جلوگیری از عود بیماری شامل موارد زیر را رعایت کنید:**
- (یبوست ممنوع، زور زدن ممنوع، طهارت با آب گرم انجام شود، نشستن در جای مرطوب و سرد ممنوع، نشستن و ایستادن به مدت طولانی ممنوع)
۱۱. 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.
 ۱۲. از پماد آنتی هموروئید یا شیاف آن پس از اجابت مزاج طبق دستور پزشک استفاده کنید. (قبل از استفاده از پمادها، ناحیه مقعد را شسته و خشک کنید).
 ۱۳. جهت تسکین درد از داروهای ضد درد طبق تجویز پزشک مصرف نمائید.
 ۱۴. به مدت ۷-۱۰ روز پس از عمل به پزشک معالج مراجعه نمائید.

در این شرایط سریعاً به پزشک و یا اورژانس مراجعه نمایید:

- اگر در همان جایی که بواسیر بوده است یک برجستگی سفت تشکیل شود.
- اگر بواسیر باعث درد شدید می شود که با درمان های ذکر شده تخفیف نیابد.
- اگر خونریزی زیاد باشد. (بیش از مقداری که در قسمت علائم ذکر شد).

