

## مراقبت در هموروئید

- ✓ 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 5-10 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 میکند .
- ✓ 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 15-20 دقیقه بنشینید، تکرار آن 2-3 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.

در صورت داشتن سوال ساعت 7:30 الی 9:30 و 12:30 الی 13:30 صبح روزهای غیر تعطیل با واحد مراقبت در منزل (33162235) تماس بگیرید.

## دارو های مصرفی

در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید .  
جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمائید.  
از پماد آنتی هموروئید یا شیاف آن پس از اجابت مزاج طبق دستور پزشک مصرف نمائید .

## پیگیری پس از ترخیص

## وضعیت حرکتی

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 .

## رژیم غذایی

برای پیشگیری از یبوست از رژیم غذایی پر فیبر (حاوی سبوس، سبزیجات و میوه های تازه ) و مایعات فراوان استفاده کنید .  
مصرف گوشت و چربی های اشباع را به حداقل کاهش دهید .  
از خوردن غذاهایی که باعث ایجاد یبوست میشود( غذاهای پر نمک، قهوه، الکل و ...) جداً خودداری نمایید .

## 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).



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی  
سازمان مدیریت و برنامه ریزی

بیمارستان حضرت  
فاطمه الزهرا  
(س) مهریز

واحد ارتقا سلامت  
کد سند: PA/Hp/39

نام و نام خانوادگی بیمار

سن بخش

امضا بیمار

مهر و امضا پزشک

مهر و امضا پرستار