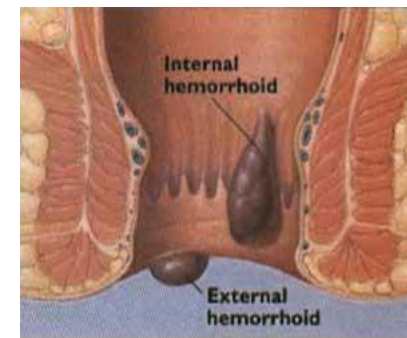


به نام خدا



هموروئید

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

آنچه یک بیمار پس از جراحی هموروئید،
فیستول آنال، فیشر باید بداند:

۱. بیمار گرمی رژیم غذایی شما مایعات فراوان،
سوپ، شیر، کمپوت و میوه‌جات خام و رژیم
غذایی معمولی و پر فیبر می‌باشد. برای اینکه
دچار یبوست نشوید باید از مایعات فراوان، شیر،
سبزیجات، میوه‌جات، آلو، انجیر و برگه هلو
استفاده کنید. در صورتی که باز هم دچار یبوست
شدید، به پزشک مراجعه کنید.

۲. بهتر است از توالف فرنگی استفاده کنید.

۳. دو هفته بعد از عمل به دنبال هر بار دستشویی
رفتن ابتدا با آب ولرم خود را شسته و تمیز
نمایید و سپس داخل لگن آب ولرم بریزید و ۱۰
تا ۲۰ دقیقه داخل آن بنشینید و محل را خشک
کنید. می‌توانید کمی بتادین هم به آب ولرم
اضافه نمایید.

! توجه: استفاده از لگن آب گرم سبب کاهش درد و تورم
شده و همچنین ناحیه‌ی مقعد را تمیز می‌کند.

۴. برای اینکه دردتان کمتر شود و خونریزی نداشته
باشید ۵ تا ۱۰ روز اول بعد از عمل به پهلوی
بنشینید و به پهلوی بخوابید.

۵. درمحل‌های سفت و مرطوب بنشینید.

! توجه: رطوبت سبب خارش و تحریک ناحیه‌ی
رکتوم می‌شود.

۶. برای جلوگیری از درد و تحریک به مدت طولانی
رانندگی نکنید.

۷. اگر ۲ تا ۳ هفته بعد از عمل هنگام دفع مدفوع
خونریزی داشتید نگران نباشید، این خونریزی کم
کم از بین می‌رود. اگر خونریزی خیلی شدید بود
و یا بعد از مدت فوق‌ادامه داشت حتماً به پزشک
خود مراجعه کنید.

۸. پیاده روی برای شما بسیار مفید است.

۹. هنگام دفع مدفوع از زور زدن خودداری کنید.

هروقت احساس مدفوع داشتید حتماً به دستشویی بروید و از
حبس کردن آن خودداری کنید.

۱۱. دوتا سه هفته بعد از عمل می‌توانید فعالیت‌های عادی را از سر بگیرید.

۱۲. پس از دفع مدفوع خودتان را با آب ولرم بشوید (حتی در تابستان) و خودتان را با دستمال توالت سفید بدون عطر و بو خشک کنید.

۱۳. از صابون‌های معطر جهت شستشو استفاده نکنید؛ زیرا مواد رنگی و معطر سبب تحریک و خارش می‌شود.

۱۴. در صورتی که فشار عصبی دارید با پزشک خود تماس گرفته و با دستور او از داروهای آرام بخش استفاده کنید. چون فشار عصبی باعث یبوست می‌شود.

۱۵. در صورتی که بعد از بهبود خونریزی داشتید سعی کنید فقط با پزشک خود در تماس باشید و به توصیه‌ی دیگران از هر دارویی استفاده نکنید.

۱۶. به خودتان عادت بدهید تا برنامه دفعی منظمی داشته باشید.

پنج نکته مهم ضروری برای جلوگیری از عود بیماری:

۱. یبوست ممنوع

۲. زور زدن ممنوع

۳. طهارت با آب گرم

۴. نشستن در جای مرطوب و سرد ممنوع

۵. نشستن و ایستادن به مدت طولانی ممنوع

! نکته: به خاطر داشته باشید برای اینکه مبتلا به یبوست نشوید رژیم غذایی زیر را رعایت کنید:

۱. استفاده از نان و غلات سبوس‌دار (سنگک)

۲. میوه‌جات و سبزیجات خام و میوه‌جاتی که با پوست و دانه مصرف می‌شوند.

۳. مصرف مایعات حداقل تا ۸ لیوان افزایش یابد.

در صورت عدم استفاده از غذای پرفیبر اضافه کردن تدریجی پودر پسیلیوم در رژیم غذایی