

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

بواسیر (هموروئید)

مراقبت‌های پس از ترخیص

شماره پرونده:		نام خانوادگی:	
نام:	بخش:	پزشک معالج:	نام پدر:
اتاق:	تخت:	تاریخ تولد:	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد
تشخیص (علت بستری):		تاریخ پذیرش:	

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:

مراقبت در منزل:

- از خوردن غذاهایی که باعث ایجاد یبوست می‌شود جداً خودداری کنید.
- روزانه هشت لیوان آب جهت جلوگیری از یبوست میل کنید.
- فعالیت بدنی سبک و منظم مانند پیاده روی داشته باشید. 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.
- دو تا چند روز پس از عمل ممکن است خونریزی مختصر و یا دفع خونابه داشته باشید، این مسئله طبیعی است و باید 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 می‌یابد.
- برای اینکه دردتان کمتر شود و خونریزی نداشته باشید ۱۰-۵ روز اول بعد از عمل به پهلو بنشینید و به پهلو بخوابید.
- بدون اجازه پزشک از مصرف ملین‌ها اجتناب کنید.
- 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 ۲۰-۱۵ دقیقه بنشینید و تکرار آن ۳-۲ مرتبه در روز مفید است.
- جهت جلوگیری از عود بیماری، یبوست ممنوع، زور زدن ممنوع، طهارت با آب گرم، نشستن در جای مرطوب و سرد ممنوع
- به مدت طولانی ننشینید و نایستید، نشستن و ایستادن طولانی به رگ‌ها فشار وارد می‌آورد 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.
- از پماد آنتی هموروئید یا شیاف آن پس از اجابت مزاج طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- جهت تسکین درد از داروهای ضد درد طبق تجویز پزشک مصرف کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید**
- ۱۰-۷ روز پس از عمل به پزشک معالج مراجعه کنید.
- اگر در همان جایی که بواسیر بوده است یک برجستگی سفت تشکیل شود. (بعد از عمل بوجود می‌آید)
- اگر بواسیر باعث درد شدید شد که با درمان‌های ذکر شده کم نشود.
- اگر خونریزی زیاد باشد (بیش از مقداری که در قسمت علائم ذکر شد.
- در صورت بروز عوارض پس از عمل مثل خونریزی از مقعد، ترشحات چرکی، تب و یبوست
- غذاهای پرفیبر از قبیل مصرف سبزیجات، میوه و مایعات بیشتر مصرف کنید جهت نرم شدن مدفوع از روغن زیتون، آلو، خاکشیر و شیر سرد استفاده کنید.
- در صورت احساس دفع، اجابت مزاج کنید و بعد از اجابت مزاج، مقعد را به خوبی شستشو داده شود و با کاغذ توالت خشک شود.