



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص



هموروئید

❖ 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 ی 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 خونا به 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 10- 5 روز اول بعد از عمل به پهلو بنشینید و به

پهلوبخوابید.

✓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 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 20-15 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 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 چندگاهی بلندشده 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 می دهد.

❖ 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

✓10-7 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)

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143