

نام و نام خانوادگی:	تاریخ ترخیص:	تشخیص:	پرستار:	پزشک معالج:
---------------------	--------------	--------	---------	-------------

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

مراقبت در منزل :

- ❖ از خوردن غذاهایی که باعث ایجاد یبوست می شود 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 می یابد.
- ❖ 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 ملین ها اجتناب کنید.
- ❖ 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 ۲۰-۱۵ دقیقه بنشینید و تکرار آن ۳-۲ مرتبه در روز مفید است.
- ❖ جهت جلوگیری از عود بیماری، یبوست، زور زدن و نشستن در جای مرطوب و سرد ممنوع می باشد. همچنین بهتر است با آب گرم طهارت کنید.
- ❖ به مدت طولانی ننشینید و نایستید، نشستن و ایستادن طولانی به رگها 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 می دهد.
- ❖ 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 بیمارستان و یا پزشک 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 می آید)
- ❖ اگر بواسیر باعث درد شدید شد که با درمان های ذکر شده کم نشود.
- ❖ اگر خونریزی زیاد باشد (بیش از مقداری که در قسمت علائم ذکر شد).
- ❖ در صورت بروز عوارض پس از عمل مانند خونریزی از مقعد، ترشحات چرکی، تب و یبوست
- ❖ در صورت احساس دفع، اجابت مزاج کنید و بعد از اجابت مزاج، مقعد را به خوبی شستشو داده و با کاغذ توالت خشک کنید.
- ❖ سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی



آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

بواسیر (هموروئید)