

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه نموده و آن ها را رعایت نمایید.

تغذیه:

۱. روزانه حد اقل هشت لیوان آب یا مایعات (آب، دمنوش، آبمیوه های طبیعی و چای) جهت جلوگیری از یبوست میل کنید.

۲. از خوردن غذاهایی که باعث ایجاد یبوست می شود جداً خودداری کنید.

۳. دو تا چند روز پس از عمل ممکن است خونریزی مختصر و یا دفع خونابه داشته باشید، این مسئله طبیعی است

۴. در صورت ادامه یبوست و فشار موقع اجابت مزاج، احتمال خونریزی پس از جراحی افزایش می یابد.

۵. بدون اجازه پزشک از مصرف ملین ها اجتناب کنید.

۶. جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر (میوه و سبزیجات) مصرف کنید.

۷. برخی مواد غذایی که به رفع یبوست کمک می کنند شامل پرتقال، کیوی، آلو، سیب، گلابی، انجیر، آجیل، کلم بروکلی پخته شده، آووکادو، هویج، گل کلم، ذرت و گوجه فرنگی، سوپ صاف شده، اسفناج و سبزیجات می باشد.

اجابت مزاج:

از یبوست و زور زدن هنگام اجابت مزاج خودداری کنید.

وقتی که احساس می کنید نیاز به دستشویی رفتن دارید زیاد منتظر نمانید و برنامه اجابت مزاج را (پس از صبحانه) تنظیم کنید.

در صورت احساس دفع، اجابت مزاج کنید و بعد از اجابت مزاج، مقعد را با آب گرم به خوبی شستشو داده و با کاغذ توالت خشک کنید.

پس از اجابت مزاج در لگن آب گرم به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه بنشینید و تکرار آن ۲-۳ مرتبه در روز مفید است.

جهت جلوگیری از عود بیماری، یبوست، زور زدن و نشستن در جای مرطوب و سرد ممنوع می باشد.

فعالیتها:

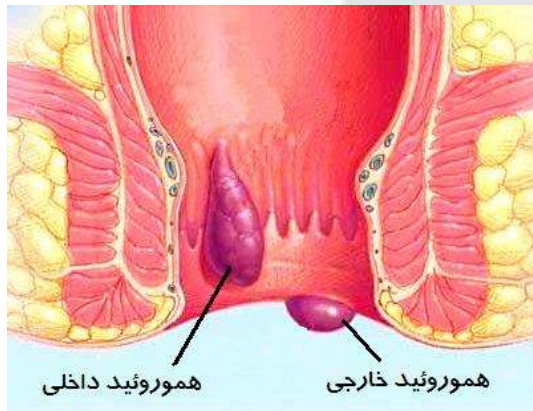
❖ فعالیت بدنی سبک و منظم مانند پیاده روی داشته باشید.

❖ برای اینکه دردتان کمتر شود و خونریزی نداشته باشید ۱۰-۵ روز اول بعد از عمل به پهلو بنشینید و به پهلو بخوابید.



بیمارستان سینا

هموئید یا هموروئید Hemorrhoid



تهیه کننده: واحد آموزش به بیمار

بیمارستان سینا

ویرایش دوم / خرداد ماه ۱۴۰۴

S-NM/ED-217

مهم

بیمار گرمی :

- درد موضعی: اگر بواسیر باعث درد شدید شد و با درمان‌های ذکر شده نیز درد کم نشود.
- صورت ایجاد علانم زیر حداکثر تا یک ماه پس از جراحی حتماً با با بخش جراحی بیمارستان سینا و یا پزشک معالج تماس حاصل نمایید.
- قرمزی و گرمی و تورم محل جراحی
- پس از عمل هموروئید ممکن است بیمار برای چند روز از مقعد ترشحات خونابه‌ای داشته باشد. اما اگر خونریزی شدید گردید به پزشک مراجعه نمایید.
- ترشحات چرکی
- تب و لرز
- یبوست
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی

❖ 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.

❖ طبق دستور پزشک از پماد آنتی هموروئید یا شیاف

آن پس از اجابت مزاج مصرف کنید.

❖ جهت تسکین درد از داروهای ضد درد طبق تجویز

پزشک مصرف کنید.



سمنان بلوار امیر کبیر بلوار ماندگار

بیمارستان سینا

راههای تماس با ما:

www.semnansinahospital.com

۰۲۳-۳۱۳۵۰۰۰۰

۰۲۳-۳۱۳۵۲۰۴۰