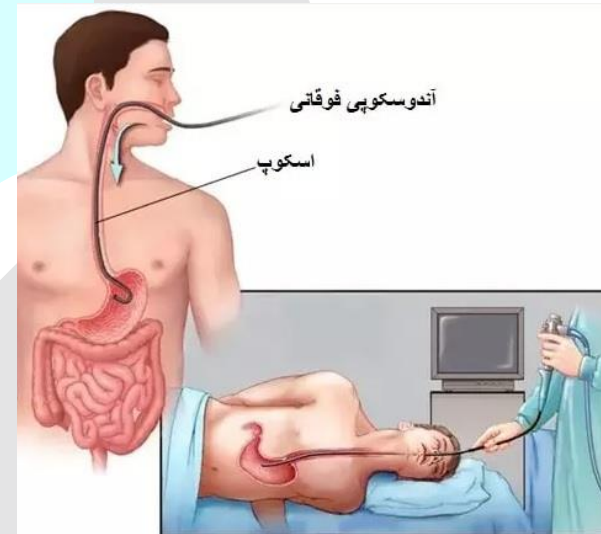


بیمار گرامی؛

پزشک معالج جهت جلوگیری از خونریزی رگ‌های برجسته مری (واریس)، حلقه‌های کشی کوچکی به دور این رگ‌ها انداخته است تا مسدود شوند. این حلقه‌ها معمولاً پس از چند روز تا دو هفته خودبه‌خود همراه با بافت خشک‌شده جدا شده و از طریق دستگاه گوارش دفع می‌شوند. رعایت دقیق توصیه‌های زیر به بهبودی سریع‌تر و پیشگیری از عوارض خطرناک کمک می‌کند.



۱. رژیم غذایی و نحوه غذا خوردن

مری شما در محل رهاسازی کش‌ها حساس و مستعد زخم است؛ بنابراین مراقبت از لوله گوارش در روزهای اول بسیار حیاتی است:

- **روز اول (۲۴ ساعت نخست):** فقط مایعات خنک یا ولرم و صاف‌شده میل کنید (مانند آب، آب

کمپوت سیب، چای ولرم، دوغ رقیق و شیر کم‌چرب خنک).

- **از روز دوم به بعد (به مدت یک هفته):** رژیم غذایی نرم، نیمه‌جامد و غیرتحریکی داشته باشید (مانند پوره سیب‌زمینی، سوپ میکس‌شده و ولرم، فرنی، شله‌زرد، ماست و برنج بسیار نرم و کته با خورشت نرم).

پرهیزهای غذایی مهم:

- از خوردن غذاهای سفت، خشک و زبر (مانند ته‌دیگ، نان خشک، آجیل، هویج خام، چیپس و بیسکویت سفت) اکیداً خودداری کنید، زیرا می‌توانند کش‌ها را قبل از ترمیم زخم‌کننده و باعث خونریزی شوند.

- از مصرف غذاهای داغ، تند، اسیدی و پُرادویه پرهیز نمایید.
- لقمه‌های بسیار کوچک بردارید و غذا را کاملاً بجوید و آرام میل کنید.

۲. فعالیت بدنی و استراحت

- در ۴۸ ساعت اول پس از ترخیص استراحت کافی داشته باشید.
- تا ۲ هفته از موارد زیر اکیداً اجتناب کنید:
 - بلند کردن اجسام سنگین (بیش از ۳ تا ۴ کیلوگرم).
 - فعالیت‌ها یا ورزش‌های سنگین.
 - خم شدن بیش از حد به جلو.

- زور زدن شدید (مثلاً هنگام دفع مدفوع).

۳. پیشگیری از یبوست

زور زدن هنگام اجابت مزاج باعث افزایش فشار در رگ‌های شکم و مری شده و خطر خونریزی را بالا می‌برد:

- در صورت ابتلا به یبوست، حتماً از داروهای ملین تجویز شده توسط پزشک (مانند شربت لاکتولوز یا پیدرولاکس) طبق دستور استفاده کنید.
- مایعات کافی بنوشید و در صورت لزوم با پزشک خود مشورت نمایید.

۴. مصرف داروها

- داروهای ضداسید معده (مانند پانتوپرازول، امپرازول یا فاموتیدین) که پزشک تجویز کرده را **سر ساعت و به‌طور منظم** مصرف کنید؛ کاهش اسید معده به ترمیم سریع‌تر محل زخم کمک شایانی می‌کند.
- داروهای مربوط به کبد یا کاهنده فشار رگ‌های پورت (مانند پروپرانولول یا نادرلول) را طبق دستور دقیق پزشک ادامه دهید و هرگز خودسرانه قطع نکنید.
- **هشدار دارویی:** از مصرف خودسرانه داروهای ضدالتهاب و مسکن‌های آسیبرسان به گوارش نظیر آسپرین، ایبوپروفن، ناپروکسن، دیکلوفناک و ژلوفن اکیداً خودداری کنید (در صورت نیاز به



بیمارستان سمنان

واحد آموزش به بیمار

مراقبت در منزل پس از عمل بستن

واریس مری (باندینگ / EVL)



ویرایش اول / تیر ماه ۱۴۰۵

S-NM/ED-145

مورد تایید گروه تخصصی پزشکان

بیمارستان سمنان

۴. تپش قلب شدید یا تنگی نفس ناگهانی.

۵. درد شدید و مداوم در قفسه سینه که با

مسکن‌های مجاز آرام نمی‌شود.

۶. تب و لرز.

۷. پیگیری و نوبت بعدی

• معمولاً برای اطمینان از بسته شدن کامل تمامی رگ‌های واریسی، نیاز به جلسات پیگیری بعدی (معمولاً هر ۲ تا ۴ هفته یکبار طبق صلاحدید پزشک) خواهد بود.

• تاریخ مراجعه بعدی خود را فراموش نکنید و پرونده آندوسکوپی خود را در ویزیت‌های بعدی همراه داشته باشید.

<https://semnansinahospital.com/patient-education>



۰۲۳۳۱۳۵۲۰۴۰

۰۲۳۳۱۳۵۰۰۰۰

مسکن، فقط استامینوفن ساده با نظر پزشک مصرف شود).

۵. علائم طبیعی و قابل انتظار

بروز علائم زیر در ۲ تا ۳ روز اول شایع است و جای نگرانی ندارد:

- احساس درد یا سنگینی خفیف در پشت استخوان قفسه سینه یا بالای شکم.
- سوزش مختصر گلو ناشی از عبور لوله آندوسکوپ.
- احساس دشواری خفیف در قورت دادن غذاهای جامد (دیسفاژی گذرا).

۶. علائم هشداردهنده (اقدام فوری و اورژانسی)

در روزهای ۵ تا ۱۰ پس از عمل، با افتادن کش‌ها ممکن است در محل زخم، خونریزی مجدد رخ دهد. در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر، بلافاصله با اورژانس (۱۱۵) تماس گرفته یا به نزدیک‌ترین بخش اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید:

۱. استفراغ خونی (خون روشن یا لخته خونی شبیه دانه‌های قهوه).
۲. مدفوع سیاه، قیرمانند و بدبو (ملنا) یا خروج خون روشن از مقعد.
۳. سرگیجه ناگهانی، احساس ضعف شدید، سیاهی رفتن چشم‌ها یا غش کردن (سنکوپ).

بیمارستان سمنان