

راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری هموروئید

❖ اقدامات و توصیه های قبل از عمل:

- ✓ شب قبل از عمل شام سوپ میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ✓ در صورت داشتن آرایش و لاک ناخن آن را پاک کنید.
- ✓ موهای موضع عمل، قبل از عمل باید تراشیده شود.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را از خود دور کنید.
- ✓ کلیه لباسهای خود (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود (به خصوص داروهای رقیق کننده خون).
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل میشود.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل میتواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش پا را بعد از چند ساعت (با توجه به نوع بیهوشی) انجام دهید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه:

- ✓ در صورت هوشیاری کامل و عدم وجود مشکلات گوارشی مانند تهوع و استفراغ، رژیم مایعات را طبق دستور پزشک با اجازه پرستار شروع کنید و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در صورت تحمل به تدریج با نظر پزشک میتوانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.

❖ فعالیت:

- ✓ تا 24 ساعت اول بعد از عمل فعالیت محدود داشته و فقط در موارد ضروری (مثلاً برای رفتن به دستشویی) از جای خود حرکت کنید.
- ✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.

❖ مراقبت:

- ✓ جهت پیشگیری از عوارض بعد از عمل جراحی، تمرینات تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و ورزش های پا را انجام دهید.
- ✓ پس از عمل بهتر است به پهلو خوابیده و بطور مرتب تغییر وضعیت دهید و هر ساعت یک ربع به روی شکم بخوابید. (با توجه به دستور پزشک)
- ✓ از عواملی که باعث افزایش فشار روی محل عمل میشود مانند نشستن یا ایستادن طولانی و زور زدن هنگام اجابت مزاج خودداری نمایید.
- ✓ در صورت درد شدید در وضعیت خوابیده به شکم قرار بگیرید.
- ✓ بهداشت فردی مانند شستن دست ها قبل و بعد از اجابت مزاج و ... را رعایت نمایید.
- ✓ معمولاً قبل از ترخیص پانسمان ناحیه ی عمل برداشته می شود و لگن تمیزی محتوی آب گرم جهت التیام زخم در اختیار شما قرار داده می شود تا به مدت 10 الی 15 دقیقه در آن بنشینید.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

❖ دارو:

- ✓ طبق دستور پزشک جهت تسکین درد، داروهای ضد درد توسط پرستار به شما داده خواهد شد.

راهنمای پرستاری جهت آموزش 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 میشود جداً خودداری نمایید.

❖ فعالیت:

- ✓ 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.
- ✓ 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 خونابه 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 و باید به پزشک معالج اطلاع داده شود.
- ✓ برای اینکه دردتان کمتر شود و خونریزی نداشته باشید 5-10 روز اول بعد از عمل به پهلوی بنشینید و به پهلوی بخوابید.
- ✓ 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 میکند.
- ✓ 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 15-20 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 میباشد.
- ✓ 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 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.

❖ 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:

- ✓ 7-10 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 درمانهای ذکر شده کاهش نیابد.