



## همروید

بیمار/ همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

### آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ شب قبل از عمل شام سوپ (غذای سبک) میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ❖ هرگونه آرایش و لاک ناخن را پاک نمایید.
- ❖ موهای محل عمل، قبل از رفتن به اتاق عمل تراشیده خواهند شد.
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید و در صورت داشتن پروتز دائم به پرستار بخش اطلاع دهید.
- ❖ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ❖ قبل از انتقال به اتاق عمل، کلیه لباس ها (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 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 شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می شود.
- ❖ گرافی ها و مدارک قبل از عمل را به همراه داشته باشید

### آموزش حین بستری

#### رژیم غذایی و تغذیه

- ❖ در صورت هوشیاری کامل و عدم وجود مشکلات گوارشی مانند تهوع و استفراغ، رژیم مایعات را طبق دستور پزشک شروع کنید

#### فعالیت

- ❖ تا ۲۴ 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.



## هموروئید

### 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.
- ❖ از عواملی که باعث افزایش فشار محل عمل می شود مانند نشستن یا ایستادن طولانی و زور زدن هنگام اجابت مزاج خودداری نمایید.
- ❖ 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 ۱۰ الی ۱۵ 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.

### آموزش پس از ترخیص

#### رژیم غذایی و تغذیه

- ❖ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و پرفیبر (سبزیجات، میوه و ...) استفاده نمایید.
- ❖ از خوردن غذاهایی که باعث ایجاد یبوست می شود 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 .
- ❖ 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.
- ❖ روزانه هشت لیوان آب جهت جلوگیری از یبوست میل کنید.
- ❖ به جز فیبرها از مصرف ملین ها اجتناب کنید زیرا دیگر انواع ملین ها می توانند 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 ۱۵-۲۰ دقیقه بنشینید، تکرار آن ۲-۳ 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 بنشینید و نایستید در صورتی که باید برای مدت طولانی بنشینید ، حتماً هر از چند گاهی بلند شده و قدم بزنید .

### زمان مراجعه بعدی

- ❖ ۷-۱۰ 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