

مقدمه:

همورئید(بواسیر) در اثر افزایش فشار در رگ های رکتوم و مقعد به وجود می آید. یکی از مهمترین علل آن فشار ناشی از مدفوع کردن است. یبوست یا اسهال و همچنین نشستن طولانی مدت نیز منجر به همورئید می شود. گاهی همورئید می تواند در اثر چاقی زیاد، حمل کردن بار سنگین به وجود آید.

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 لباس های 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.
- 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 بلافاصله پس از عمل 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 می توانید از سایر مواد غذایی استفاده کنید.

فعالیت

- تا 24 ساعت اول بعد از عمل فعالیت محدود داشته و فقط درموارد ضروری مثلا برای رفتن به دستشویی (ازجای خود حرکت کنید.
- برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، 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 تغییروضعیت دهید و هر ساعت یک ربع به روی شکم بخوابید.
- از عواملی که باعث افزایش فشار روی محل عمل می شود مانند نشستن یا ایستادن طولانی و زور زدن هنگام اجابت مزاج خودداری نمائید.

- در صورت درد شدید در وضعیت خوابیده به شکم قراربگیرید.
- بهداشت فردی مانند شستن دست ها قبل و بعد از اجابت مزاج و ... را رعایت نمائید.
- معمولا قبل ازترخیص پانسمان ناحیه ی عمل برداشته می شود و لگن تمیزی محتوی آب گرم جهت التیام زخم دراختیار شما قرارداده می شود تا به مدت 10الی 15دقیقه 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.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار،حین ترخیص همورئید رژیم غذایی و تغذیه

- بهتر است از رژیم غذایی سرشارازپروتئین، ویتامین و پرفیبر(سبزیجات، میوه و ..) استفاده نمائید .
- از خوردن غذاهایی که باعث ایجاد یبوست می شود جداخوداری نمایید.

فعالیت

- طی یک تا دوهفته اول بعد ازعمل باید از انجام کارهای سنگین خودداری کرده ولی پس از آن ورزش و فعالیت سنگین بلامانع است.
- فعالیت بدنی سبک ومنظم مانند پیاده روی داشته باشید.

مراقبت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

بیمارستان امام علی (ع)

خودمراقبتی در هموروئید (بواسیر)

Edu-Pa-64

واحد آموزش سلامت

بیمارستان امام علی علیه السلام سرایان

فعالیت بدنی سبک و منظم مانند پیاده روی باعث کاهش فشار وارد بزرگ ها شده و احتمال یبوست را کاهش می دهد.

- خارش یک علامت رایج پس از جراحی هموروئید خارجی است و ممکن است در مرحله بهبودی پس از درمان نیز ادامه یابد. خارش یک علامت طبیعی بهبود در یک برش جراحی یا نواحی زخم است. برای کمک به خارش ، نشستن در لگن آب گرم توصیه می شود. بسته به شدت علائم و محلی که هموروئید برداشته می شود ، ممکن است داروی موضعی نیز توسط پزشک تجویز شود.

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

- ۷ تا ۱۰ روز پس از عمل
- اگر بعد از عمل در همان جاییکه 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 (بیش از مقداری که در قسمت علائم ذکر شد).
- هر علامتی از عفونت ، که ممکن است شامل علائم عمومی مانند تب ، یا علائم اختصاصی مانند وجود چرک باشد .

- 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.
- برای اینکه دردتان کمتر شود و خونریزی نداشته باشید 5-10 روز اول بعد از عمل به پهلوی بنشینید و به پهلوی خوابید.
- روزانه هشت لیوان آب جهت جلوگیری از یبوست میل کنید.
- به جز فیبرها از مصرف ملین ها اجتناب کنید زیرا دیگر انواع ملین هائی 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 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، زورزدن ممنوع، طهارت با آب گرم، نشستن در جای مرطوب و سرد ممنوع، نشستن و ایستادن به مدت طولانی ممنوع می باشد.
- 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 چندگاهی بلند شده و قدم بزنید. ورزش کنید،