



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

همورویید

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص همورویید طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ اقدامات 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 لازم است تراشیده شود .قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه(ادرار)را تخلیه نمایید .
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور الات ، اجسام فلزی ، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج 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.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل به شما سرم وصل شده و ممکن است برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک به شما آنتی بیوتیک تزریق شود .
- ✓ 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 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، تازی 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 .
- ✓ از عواملی که باعث افزایش فشار روی محل عمل میشود مانند نشستن یا ایستادن طولانی و زور زدن هنگام اجابت مزاج خوداری ننمایید .
- ✓ 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.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

همورونید

❖ 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 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.
- ✓ برای اینکه دردتان کمتر شود و خونریزی نداشته باشید 5 تا 10 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 میتوانند باعث اسهال شده و همورونید 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 20-15 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 همورونید یا شیاف آن پس از اجابت مزاج طبق دستور پزشک مصرف ننمایید.
- ✓ جهت تسکین درد از داروهای ضد درد طبق تجویز پزشک مصرف ننمایید.



❖ 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 میشود و با درمانهای ذکر شده کاهش نیابد .
- ✓ اگر خونریزی زیاد باشد (بیش از مقداری که در قسمت علائم ذکر شد)

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ