

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:

#### مراقبت در منزل :

- از رژیم غذایی شامل لبنیات، ماهی، انواع گوشت، جوجه، نان برشته، نان سوخاری، نان سفید، بیسکویت، عسل، ژل، حبوبات و غلات پوست گرفته شده و کاملاً پخته شده و ۸ الی ۱۰ لیوان آب روزانه استفاده کنید.
  - نان سبوس دار، میوه‌ها و سبزیجات از قبیل کاهو، آلو، گلابی، انجیر به میزان کافی در روز استفاده کنید.
  - ۲ تا ۳ هفته بعد از عمل می‌توانید فعالیت‌های عادی را از سر بگیرید.
  - برای جلوگیری از درد و تحریک، به مدت طولانی رانندگی نکنید.
  - دو هفته پس از عمل جهت کاهش تورم بافتی، روی شکم و پهلو به طور متناوب بخوابید.
  - برای یک یا دو هفته بعد از عمل، حمام نشیمنگاهی را ۳ تا ۴ بار در روز و بعد از هر بار اجابت مزاج انجام دهید و محل را خشک کنید. (داخل لگن آب گرم بریزید و ۲۰-۱۰ دقیقه داخل آن بنشینید)
  - جهت بهبود دفع ادراری پس از عمل جراحی، مایعات فراوان مصرف کنید و در صورت عدم دفع ادرار با پزشک خود مشورت کنید.
  - بهداشت اطراف مقعد را رعایت کنید و ناحیه را به آرامی با آب گرم شسته و خشک کنید.
  - به محض احساس تمایل به دفع، عمل دفع را انجام داده و در ساعات معینی از روز اجابت مزاج داشته باشید.
  - به هنگام اجابت مزاج، فشار بیش از اندازه وارد نیاورید.
  - از نشستن به مدت طولانی پرهیز کنید.
  - در محل‌های سفت و مرطوب ننشینید زیرا رطوبت سبب خارش و تحریک ناحیه رکتوم می‌شود.
  - برای اینکه درد شما کمتر شود و خونریزی نداشته باشید ۱۰-۵ روز اول بعد از عمل به پهلو بنشینید و به پهلو بخوابید.
  - برای برطرف کردن اسپاسم عضلانی و درد در اطراف مقعد، باید حوله گرم روی محل بگذارید.
  - در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید.
  - جهت تسکین درد از داروهای ضد درد طبق تجویز پزشک مصرف کنید.
  - از پماد بی حس کننده (از قبیل لیدوکائین و ...) طبق دستور پزشک بخصوص ۱۵ دقیقه قبل از اجابت مزاج و یا ۴-۳ مرتبه در روز استفاده کنید.
  - ۷ روز بعد از عمل به پزشک معالج یا درمانگاه مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- در صورت تب و لرز، تعریق شدید، بی اشتها، قرمزی، حساسیت، تورم و ترشح از زخم
  - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی