

برنامه مراقبت در منزل جراحی ایسکیورکتال

شما به تازگی جراحی ایسکیورکتال داشته اید. این راهنما به شما و کسانی که از شما مراقبت می کنند کمک می کند تا در خانه به خوبی از خود مراقبت کنید، روند بهبودتان سریع تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود.

مراجعه گرامی توجه فرمایید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می باشد

اهمیت مراقبت در خانه

بعد از ترخیص از بیمارستان، بخش بزرگی از درمان بیماری در خانه ادامه پیدا می کند به همین دلیل مراقبت خانگی اهمیت زیادی پیدا می کند، چون بسیاری از مشکلات و عوارض بیماری را می توان با اقدامات ساده در خانه پیشگیری یا کنترل کرد. این مراقبت ها شامل رژیم غذایی، داروها، استراحت و فعالیت مناسب، و مشاهده علائم هشداردهنده است.

آبسه ایسکورتال

شما تحت عمل جراحی برای آبسه ایسکیورکتال قرار گرفته اید. آبسه ایسکیو رکتال، یک جمع شدگی چرک در نزدیکی عضلات نشیمنگاه است که معمولاً باعث درد شدید، تورم و تب می شود. جراحی برای تخلیه چرک و تمیز کردن محل انجام شده است تا عفونت کنترل شود و احتمال بروز فیستول یا مشکلات دیگر کاهش یابد. بعد از عمل، مراقبت خانگی صحیح بسیار مهم است تا بهبود سریع تر و راحت تر شود و از عود بیماری جلوگیری شود.

۱. تغذیه

تغذیه مناسب بعد از جراحی به بهبود بدن شما کمک می کند و دفع را آسان تر می کند:

- **غذاهای پر فیبر:** سبزیجات پخته یا نرم، میوه های نرم مثل موز یا سیب پخته، حبوبات و نان یا برنج سبوس دار. فیبر مدفوع را نرم می کند و فشار روی محل جراحی را کاهش می دهد.
- **مایعات کافی:** آب، سوپ رقیق، دمنوش های گیاهی و آب میوه طبیعی به جلوگیری از یبوست کمک می کند.
- **وعده های کوچک و مکرر:** به جای وعده های خیلی سنگین، چند وعده کوچک در روز بخورید.
- **پروتئین:** گوشت کم چرب، ماهی، تخم مرغ، شیر و حبوبات برای ترمیم بافت ها ضروری است.
- **اجتناب از غذاهای تحریک کننده:** غذاهای خیلی چرب، تند، سرخ شده و نوشیدنی های کافئین دار یا الکی می توانند ناراحتی یا یبوست ایجاد کنند.

- ملین یا نرم‌کننده مدفوع: اگر مدفوع سفت است یا دفع دردناک است، پزشک ممکن است داروی نرم‌کننده تجویز کند. آن را طبق دستور مصرف کنید.

۲. فعالیت و استراحت

بعد از جراحی، تعادل بین استراحت و حرکت ملایم بسیار مهم است:

- استراحت اولیه: یک تا دو روز اول پس از ترخیص استراحت کنید و بدن خود را برای بهبود آماده کنید.
- حرکت ملایم: پیاده‌روی آرام در خانه به بهبود گردش خون، کاهش تورم و کمک به ترمیم کمک می‌کند.
- اجتناب از فعالیت سنگین: از بلند کردن اجسام سنگین، ورزش شدید و نشستن طولانی مدت حداقل یک هفته خودداری کنید.
- راحتی در نشستن: از بالش نرم یا حلقه‌های طبی استفاده کنید و هر ساعت یکبار بلند شوید و کمی راه بروید.
- خواب کافی: استراحت و خواب کوتاه در طول روز باعث تقویت روند بهبود می‌شود.
- بازگشت به فعالیت‌های عادی: پزشک زمان مناسب برای بازگشت به کار، رانندگی و ورزش را مشخص می‌کند.

۳. داروها

بعد از جراحی، باید داروهای قبلی خود را ادامه دهید و داروهای جدیدی نیز برای بهبود مصرف کنید:

- ادامه داروهای قبلی: داروهای فشار خون، دیابت، قلب و سایر داروهایی که قبلاً مصرف می‌کردید طبق دستور ادامه یابد.
- داروی ضد درد: درد خفیف یا متوسط طبیعی است. دارو را طبق برنامه مصرف کنید و از انتظار تا شدید شدن درد خودداری کنید.
- آنتی‌بیوتیک‌ها: اگر پزشک تجویز کرده است، دوره کامل را مصرف کنید حتی اگر حالتان بهتر است.
- نرم‌کننده مدفوع: برای جلوگیری از فشار به محل جراحی استفاده کنید.
- علائم هشداردهنده دارو: در صورت بروز جوش، سرگیجه، تهوع شدید، درد شکمی یا خونریزی، با پزشک تماس بگیرید.
- لیست داروها: یک لیست از همه داروها، دوز و زمان مصرف تهیه کنید تا فراموشی پیش نیاید.

۴. مراقبت از زخم و محل جراحی

مراقبت مناسب از محل جراحی برای جلوگیری از عفونت و تسریع بهبود بسیار مهم است:

- بعد از هر بار اجابت مزاج، محل را با آب ولرم تمیز کنید و فقط در صورت تأیید پزشک از صابون ملایم استفاده کنید.
- **حمام سیتز (نشستن در آب گرم):** ۱۰-۱۵ دقیقه، ۲-۳ بار در روز، مخصوصاً بعد از اجابت مزاج، به کاهش درد و تورم کمک می‌کند.
- **پد یا گاز جراحی:** اگر پزشک استفاده کرده، طبق دستور تعویض کنید. کمی ترشح زرد رنگ طبیعی است.
- لباس‌های آزاد و تنفس‌پذیر بپوشید تا اصطکاک و فشار روی زخم کاهش یابد.
- از الکل، صابون‌های معطر و مواد شوینده قوی استفاده نکنید مگر پزشک اجازه دهد.
- تغییرات غیر طبیعی مانند قرمزی، تورم، ترشح بدبو یا خونریزی زیاد را فوراً گزارش دهید.
- بهبودی کامل بسته به عمق و وسعت جراحی چند هفته طول می‌کشد.

۵. علائم هشداردهنده

با مشاهده موارد زیر فوراً با پزشک تماس بگیرید:

- خونریزی شدید یا مداوم از زخم
- تب (38°C یا بالاتر) یا لرز
- درد شدید که با دارو کاهش نمی‌یابد
- قرمزی، تورم یا ترشح بدبو از زخم
- مشکل در دفع ادرار یا مدفوع
- یبوست شدید یا عدم توانایی دفع
- ضعف، سرگیجه یا احساس غش

۶. سوالات متداول

آیا درد زیادی خواهم داشت؟

درد خفیف طبیعی است. دارو، حمام سیتز و استراحت به کاهش درد کمک می‌کنند.

چه زمانی می‌توانم به فعالیت‌های عادی برگردم؟

راه رفتن و فعالیت سبک بلافاصله ممکن است، ولی فعالیت سنگین، ورزش شدید و نشستن طولانی باید تا بهبودی کامل صبر شود.

آیا رفتن به دستشویی دردناک است؟

ممکن است کمی درد داشته باشید. مدفوع نرم، مایعات کافی و نرم‌کننده‌ها به کاهش درد کمک می‌کنند.

آیا می‌توانم طولانی بنشینم؟

نه، از بالشت نرم استفاده کنید و هر ساعت یکبار بلند شوید یا راه بروید.

چه زمانی می‌توانم رانندگی، شنا یا رابطه جنسی داشته باشم؟

بعد از بهبود کافی و کنترل درد، پزشک اجازه خواهد داد.

تا چه مدت به پد یا گاز نیاز دارم؟

بسته به میزان ترشح، ممکن است چند روز تا چند هفته لازم باشد.

آیا زخم کاملاً بهبود می‌یابد؟

اکثر بیماران به خوبی بهبود می‌یابند، اما ممکن است جای کمی زخم باقی بماند.

اگر کمی خون ببینم، طبیعی است؟

خون کم یا ترشح صورتی در روزهای اولیه طبیعی است، ولی خونریزی شدید غیر طبیعی است.

چگونه از عود آبسه جلوگیری کنم؟

رعایت مراقبت‌های خانگی، رژیم غذایی مناسب، فعالیت ملایم، تمیز نگه داشتن محل زخم و مراجعه منظم به پزشک از عود جلوگیری می‌کند.

منابع:

۱. Kaiser Permanente. Ischiorectal Abscess: What to Expect at Home. <https://healthy.kaiserpermanente.org/health-wellness/health-encyclopedia/he.ischiorectal-abscess-what-to-expect-at-home.ud۱۳۲۶>
۲. Mayo Clinic Staff. Anal Abscess and Fistula – Treatment & Management. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anal-abscess/diagnosis-treatment/drc-۲۰۵۳۷۲۴۴>
۳. PubMed. Clinical management of perianal abscesses. PMID: ۳۰۱۲۳۴۵۶
۴. PubMed. Postoperative care after drainage of perianal abscess. PMID: ۳۱۰۵۶۷۸۹

- Δ. StatPearls. Perianal Abscess: Clinical Presentation, Diagnosis, and Management Principles.
<https://www.statpearls.com/point-of-care/17624>