

برنامه مراقبت در منزل جراحی فیستول پری آنال

شما به تازگی جراحی فیستول پری آنال 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.

فیستول پری آنال چیست؟

شما تحت عمل جراحی برای فیستول مقعد قرار گرفته اید. فیستول مقعد، یک تونل کوچک است که بین داخل مقعد و پوست اطراف آن ایجاد می شود و معمولاً پس از عفونت یا آبسه ایجاد می شود. جراحی برای برداشتن یا درمان این تونل انجام شده تا بهبود پیدا کنید و درد، ترشحات و احتمال مشکلات بعدی کاهش یابد. بهبودی زمان می برد و مراقبت خانگی مناسب بسیار مهم است.

۱. تغذیه

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

- **غذاهای پر فیبر:** مانند غلات کامل، سبزیجات، میوه های نرم. فیبر مدفوع را نرم می کند و فشار روی محل جراحی را کاهش می دهد.
- **مایعات کافی:** آب، سوپ رقیق، دمنوش های گیاهی. مایعات از یبوست جلوگیری می کنند.
- **وعده های کوچک و مکرر:** به جای وعده های خیلی بزرگ، ۴-۵ وعده کوچک در روز بخورید.
- **پروتئین:** گوشت بدون چربی، ماهی، تخم مرغ، شیر یا حبوبات برای ترمیم بافت ها مهم است.
- **مواد غذایی محدود:** از غذاهای خیلی تند، سرخ شده، چرب و ادویه دار خودداری کنید. همچنین مصرف کافئین و الکل را کاهش دهید.
- **ملین ها یا نرم کننده های مدفوع:** اگر مدفوع سفت باشد یا شما فشار زیادی داشته باشید، پزشک ممکن است داروی نرم کننده تجویز کند. طبق دستور مصرف کنید.

۲. فعالیت و استراحت

بعد از جراحی، بدن شما هم به استراحت و هم به حرکت ملایم نیاز دارد:

- **استراحت اولیه:** ۱-۲ روز اول بعد از مرخص شدن استراحت کنید و بدن خود را بهبود دهید.
- **حرکت ملایم:** راه رفتن آرام در خانه به بهبود گردش خون، کاهش تورم و تقویت بهبودی 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 استفاده کنید و هر ساعت یکبار بلند شوید یا راه بروید.
- **خواب کافی:** خواب و استراحت کوتاه در طول روز به ترمیم بدن کمک می‌کند.
- **بازگشت به فعالیت‌های عادی:** پزشک شما زمان مناسب برای رانندگی، کار سنگین و ورزش را مشخص خواهد کرد.

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 غیره طبق دستور پزشک 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:** در صورت تجویز، دوره کامل را مصرف کنید حتی اگر حالتان بهتر است.
- **نرم‌کننده‌های 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 از محل جراحی برای جلوگیری از عفونت و بهبود سریع ضروری 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. خشک کردن با دستمال نرم انجام شود، مالش ندهید.

- حمام سیتز (نشستن در آب گرم): ۱۰-۱۵ دقیقه، ۲-۳ بار در روز، مخصوصاً بعد از اجابت مزاج، تورم و درد را کاهش می‌دهد.
- پد یا گاز جراحی: اگر پزشک استفاده کرده، طبق دستور تعویض کنید. مقداری ترشح زرد کم طبیعی است.
- لباس‌های آزاد و تنفس‌پذیر بپوشید تا اصطکاک و فشار 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 گزارش دهید.
- زمان بهبودی بسته به نوع جراحی چند هفته طول می‌کشد.

۵. علائم هشداردهنده

با مشاهده موارد زیر فوراً با پزشک تماس بگیرید:

- خونریزی شدید یا پایدار 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 کمک می‌کند درد کاهش یابد.

چه زمانی می‌توانم به فعالیت‌های عادی برگردم؟

راه رفتن و کارهای سبک بلافاصله ممکن است، ولی فعالیت سنگین و ورزش شدید تا زمان بهبودی کامل باید صبر کنید.

آیا رفتن به دستشویی دردناک است؟

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

آیا می‌توانم طولانی بنشینم؟

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

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

پزشک اجازه می‌دهد بعد از بهبودی کافی و کنترل درد.

تا چه مدت به پد یا گاز نیاز دارم؟

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

آیا زخم کاملاً بهبود می‌یابد؟

بله، اکثر بیماران خوب بهبود می‌یابند، اما ممکن است کمی جای 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 بازگشت فیستول جلوگیری کنم؟

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

منابع

۱. Kaiser Permanente. Anal Fistulotomy: What to Expect at Home. <https://healthy.kaiserpermanente.org/health-wellness/health-encyclopedia/he.anal-fistulotomy-what-to-expect-at-home.ud۱۳۲۵>
۲. Mayo Clinic Staff. Anal Fistula – Treatment & Management. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anal-fistula/diagnosis-treatment/drc-۲۰۵۳۷۲۴۳>
۳. DoveMed. Anal Fistula Repair. <https://www.dovemed.com/anal-fistula-repair>
۴. Pristyn Care. Recovery & Precautions After Anal Fistula Surgery. <https://www.pristyncare.com/treatment/fistula/recovery>
۵. PubMed. Skin care management of gastrointestinal fistulas. PMID: ۸۸۴۱۳۶۵

- Ϟ. PubMed. The clinical application of a silicate-based wound dressing after anal surgery. PMID: 29481992
- γ. StatPearls. Anorectal fistula: Clinical manifestations, diagnosis, and management principles. <https://www.statpearls.com/point-of-care/17622>