

برنامه مراقبت در منزل عمل فیشر آنال

شما عمل جراحی فیشر 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

فیشر آنال چیست؟

شکاف مقعد یا فیشر آنال یک ترک کوچک در پوشش داخلی مقعد است که باعث درد و خونریزی هنگام اجابت مزاج می شود. وقتی این ترک مزمن شود یا با درمان دارویی بهبود نیابد، جراحی لازم است. بعد از جراحی، مراقبت های خانگی بسیار مهم هستند تا درد کاهش یابد، زخم خوب ترمیم شود، عفونت پیش نیاید و مشکل دوباره ایجاد نشود.

اهمیت مراقبت در خانه

بعد از عمل جراحی، بخش بزرگی از درمان آن 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.

۱- تغذیه

تغذیه مناسب بعد از جراحی برای ترمیم زخم و جلوگیری از یبوست ضروری است.

- **غذاهای پر فیبر:** سبزیجات، میوه ها، حبوبات و غلات کامل باعث نرم شدن مدفوع و کاهش درد هنگام دفع می شوند.
- **نوشیدن آب کافی:** روزانه حداقل ۱٫۵ تا ۲ لیتر آب بنوشید، مگر اینکه پزشک محدودیت داده باشد. آب کافی باعث نرم شدن مدفوع و کاهش فشار روی زخم می شود.
- **وعده های کوچک و مکرر:** خوردن وعده های کوچک راحت تر هضم می شود و فشار روی بدن کمتر است.
- **غذاهای تحریک کننده را کم کنید:** غذاهای خیلی تند، کافئین زیاد و غذاهای فرآوری شده می توانند روده را تحریک کنند.
- **داروی نرم کننده مدفوع:** ممکن است پزشک برای جلوگیری از یبوست داروی کمکی تجویز کند.
- **رژیم متعادل:** پروتئین ها (مثل تخم مرغ، مرغ، ماهی، حبوبات) به ترمیم بافت کمک می کنند و ویتامین ها و مواد معدنی موجود در میوه ها و سبزیجات باعث بهبود سیستم ایمنی می شوند.

رعایت این نکات باعث می‌شود اجابت مزاج راحت‌تر باشد و درد کاهش یابد.

۲- فعالیت و استراحت

تعادل بین حرکت و استراحت بعد از جراحی مهم است.

- **روزهای اول:** استراحت کنید و بدن را برای بهبود آماده کنید. از بلند کردن اجسام سنگین یا خم شدن زیاد خودداری کنید.
 - **حرکت سبک:** پیاده‌روی کوتاه در خانه به گردش خون و کاهش احتمال لخته خون کمک می‌کند.
 - **اجتناب از نشستن طولانی:** هنگام نشستن از بالش یا حلقه نرم استفاده کنید تا فشار روی زخم کاهش یابد.
 - **وضعیت خواب:** به پهلو یا شکم بخوابید و می‌توانید بالش زیر باسن بگذارید تا فشار کم شود.
 - **فعالیت تدریجی:** فعالیت‌های سبک مثل کارهای خانه را بعد از ۱-۲ هفته شروع کنید و فعالیت سنگین را بعد از اجازه پزشک انجام دهید.
 - **استراحت کافی:** اگر احساس درد یا خستگی دارید، استراحت کنید.
- این کارها باعث کاهش فشار روی محل جراحی، کاهش درد و بهبود سریع‌تر می‌شوند.

۳- داروها

استفاده درست از داروها برای کاهش درد، جلوگیری از عفونت و نرم شدن مدفوع ضروری است.

- **داروهای قبلی:** داروهایی که قبل از جراحی مصرف می‌کردید (مثل داروی فشار خون یا دیابت) را طبق دستور ادامه دهید مگر پزشک چیز دیگری گفته باشد.
- **داروهای ضد درد:** طبق دستور پزشک مصرف شود تا بتوانید راحت‌تر حرکت کنید و اجابت مزاج داشته باشید.
- **آنتی‌بیوتیک‌ها:** دوره کامل را مصرف کنید حتی اگر حالتان بهتر شد تا عفونت پیش نیاید.
- **داروهای جدید:** ممکن است پزشک داروی نرم‌کننده مدفوع یا داروی موضعی برای ترمیم شکاف تجویز کند.
- **نکات ایمنی:** لیستی از تمام داروها و دوز مصرفی داشته باشید و داروی جدید بدون دستور پزشک مصرف نکنید.
- **فراموش کردن دارو:** اگر دوزی را فراموش کردید، طبق دستور پزشک اقدام کنید و دو برابر نکنید.

رعایت داروها باعث کاهش درد، جلوگیری از عفونت و ترمیم سریع‌تر زخم می‌شود.

۴- مراقبت از زخم و محل جراحی

مراقبت صحیح از محل جراحی برای پیشگیری از عفونت و ترمیم زخم ضروری است.

- **بهداشت:** بعد از هر اجابت مزاج محل را با آب ولرم و ملایم بشویید. از صابون‌های قوی یا مالش شدید خودداری کنید و به آرامی خشک کنید.
- **لگن آب گرم:** نشستن در آب گرم ۱۰-۱۵ دقیقه، ۲-۳ بار در روز، درد را کاهش می‌دهد و عضلات را شل می‌کند.
- **پانسمان:** اکثر جراحی‌ها نیاز به پانسمان ندارند. اگر پانسمان دارید، طبق دستور پزشک آن را تعویض کنید.
- **کاهش فشار:** هنگام نشستن از بالش یا حلقه نرم استفاده کنید.
- **لباس:** لباس زیر و شلوار گشاد و نخی بپوشید تا زخم خشک و راحت باشد.
- **بررسی روزانه:** روزانه قرمزی، تورم، خونریزی یا ترشح را کنترل کنید.

این مراقبت‌ها باعث بهبود سریع‌تر زخم و کاهش درد می‌شوند.

۵- علائم هشداردهنده

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر فوراً با پزشک تماس بگیرید:

- درد شدید که با دارو کاهش نمی‌یابد
- خونریزی زیاد از محل جراحی
- ترشح چرک یا بوی بد
- تب یا لرز
- مشکل در دفع ادرار یا مدفوع
- یبوست یا اسهال شدید
- بی‌حسی یا ضعف در پاها
- استفراغ شدید یا ناتوانی در نوشیدن مایعات

تشخیص سریع این علائم باعث درمان زودهنگام و جلوگیری از عوارض شدید می‌شود.

۶- سوالات متداول

۱. چه زمانی بهبودی کامل پیدا می‌کنم؟

بهبود اولیه معمولاً ۲-۶ هفته طول می‌کشد و بازگشت کامل به فعالیت‌های سنگین ممکن است چند ماه طول بکشد.

۲. چه زمانی می‌توانم بنشینم یا رانندگی کنم؟

با استفاده از بالش یا حلقه نرم بعد از چند روز می‌توان نشستن کوتاه داشت. رانندگی معمولاً بعد از ۱-۲ هفته امکان‌پذیر است.

۳. درباره اجابت مزاج چه باید کرد؟

در روزهای اول درد طبیعی است. با فیبر، آب و داروی مسهل در صورت دستور پزشک، مدفوع راحت‌تر و درد کمتر خواهد بود.

۴. می‌توانم حمام یا دوش بگیرم؟

بله، دوش کوتاه مشکلی ندارد. از شنا و وان طولانی تا اجازه پزشک خودداری کنید.

۵. چه غذاهایی بهترین هستند؟

غذاهای پر فیبر، میوه، سبزیجات و آب کافی باعث جلوگیری از یبوست می‌شوند.

۶. امکان بازگشت شکاف هست؟

رعایت بهداشت، تغذیه مناسب و مراقبت از زخم احتمال بازگشت را کاهش می‌دهد.

۷. درد همیشه هست؟

درد خفیف تا متوسط طبیعی است و با زمان و مراقبت کاهش می‌یابد.

۸. چگونه راحت بخوابم؟

به پهلو یا شکم بخوابید و می‌توانید بالش زیر باسن بگذارید تا فشار کم شود.

۹. چگونه بفهمم زخم خوب می‌شود؟

کاهش درد و کاهش ترشح نشانه بهبود زخم است.

۱۰. چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنم؟

ویزیت‌های برنامه‌ریزی شده را انجام دهید و در صورت مشاهده علائم هشداردهنده زودتر مراجعه کنید.

منابع:

- Anal Fissure: Diagnosis and Management (UpToDate)
 - Chronic Anal Fissure: Surgical and Non-surgical Approaches (PubMed Central, PMC6676562)
 - Postoperative Care After Anal Fissure Surgery (MedlinePlus)
 - Management of Anal Fissures in Adults: Review of Guidelines (PMC6119793)
-