

برنامه مراقبت در منزل عمل پرولاپس رکتوم

شما عمل جراحی پرولاپس رکتوم 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

پرولاپس رکتوم چیست؟

معمولاً انتهای روده بزرگ (رکتوم) داخل بدن قرار دارد و از مقعد باز می شود. در پرولاپس کامل رکتوم، این قسمت از روده از مقعد بیرون می زند و شما ممکن است برجستگی را ببینید یا حس کنید. این مشکل می تواند باعث مشکلاتی مثل نشت مدفوع یا گاز، سختی در دفع، یا احساس ناتمام بودن دفع شود. جراحی برای اصلاح این مشکل انجام می شود تا عملکرد روده بهتر شود و راحتی شما افزایش یابد. بعد از جراحی، رعایت برنامه مراقبت خانگی به شما کمک می کند بهتر و سریع تر بهبود پیدا کنید و از عوارض جلوگیری شود.

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

بعد از جراحی پرولاپس رکتوم، تغذیه مناسب به بهبود بدن، نرم نگه داشتن مدفوع و تامین انرژی کمک می کند.

- **رژیم متعادل:** پروتئین های کم چرب (مثل مرغ، ماهی، تخم مرغ، حبوبات) برای ترمیم بافت ها، سبزیجات، میوه ها و غلات کامل برای ویتامین ها و فیبر، و چربی های سالم (مثل روغن زیتون یا کمی مغزها).
- **اهمیت فیبر:** مدفوع نرم باعث می شود هنگام دفع فشار وارد نشود و زخم ها تحریک نشوند. منابع فیبر شامل نان سبوس دار، برنج قهوه ای، جو دوسر، میوه و سبزیجات است.
- **آب کافی بنوشید:** حدود ۱٫۵ تا ۲ لیتر در روز (مگر اینکه پزشک محدودیت داده باشد). آب کمک می کند مدفوع راحت تر حرکت کند.
- **اجتناب از وعده های سنگین:** روزهای اول، وعده های کوچک و مکرر راحت تر هضم می شوند.

- اجتناب از غذاهای یبوست‌زا یا نفاخ: مثل پنیر زیاد، گوشت قرمز سنگین، غذاهای فرآوری شده.
- نرم‌کننده مدفوع: پزشک ممکن است دارویی برای نرم نگه داشتن مدفوع تجویز کند. با رژیم غذایی مناسب، فشار هنگام دفع کاهش می‌یابد.
- بازگشت به رژیم عادی: به تدریج، اما حفظ عادات سالم مثل مصرف فیبر و آب کافی مهم است.
- الکل و کافئین: مصرف متعادل و همراه با آب کافی.
- مکمل‌ها: فقط اگر پزشک تجویز کرده باشد استفاده کنید.

با رعایت تغذیه مناسب، بدن بهتر بهبود می‌یابد و یبوست و فشار به روده کاهش می‌یابد.

۲- فعالیت و استراحت

تعادل بین استراحت و فعالیت برای بهبود بعد از جراحی بسیار مهم است.

- چند روز اول: استراحت کنید و انرژی بدن را برای بهبود مصرف کنید.
 - حرکت ملایم: از همان روزهای اولیه راه رفتن کوتاه، نشستن و ایستادن کمک می‌کند گردش خون، ریه‌ها و روده بهتر کار کنند.
 - اجتناب از بلند کردن اجسام سنگین: حداقل ۴-۶ هفته از بلند کردن اجسام سنگین یا فشار آوردن هنگام دفع خودداری کنید.
 - پوزیشن مناسب هنگام استراحت: بالش برای راحتی، اجتناب از نشستن طولانی، استفاده از کوسن در صورت نیاز.
 - خواب: تخت راحت و امکان حرکت آسان، مصرف داروی مسکن شبانه طبق نیاز.
 - نحوه دفع: پاها روی چهارپایه کوچک، کمی خم شدن به جلو، نفس آرام هنگام دفع، بدون فشار زیاد.
 - فعالیت تدریجی: به تدریج پیاده‌روی و کارهای سبک انجام دهید و اگر درد یا تورم دارید، استراحت کنید.
 - تمرینات کف لگن: اگر پزشک یا فیزیوتراپیست توصیه کرد، انجام دهید.
- روزانه کمی حرکت، استراحت کافی، افزایش تدریجی فعالیت، اجتناب از فشار زیاد.

۳- داروها

پیگیری دقیق داروها شامل داروهای قبل از جراحی، داروهای جدید بعد از جراحی و داروهای درد و آنتی‌بیوتیک است.

- داروهای قبل از جراحی: ادامه دهید مگر پزشک توصیه به توقف داده باشد.

- **داروهای مسکن:** طبق دستور پزشک مصرف کنید تا حرکت راحت و تنفس عمیق امکان پذیر باشد.
 - **آنتی بیوتیک ها:** دوره کامل مصرف شود حتی اگر بهتر شدید.
 - **داروهای جدید:** ممکن است نرم کننده مدفوع یا داروی پیشگیری از لخته خون تجویز شود.
 - **ایمنی داروها:** لیست داروها، شامل داروهای قبلی و جدید، همراه داشته باشید و از تداخلات جلوگیری کنید.
 - **قطع داروها:** فقط طبق توصیه پزشک.
 - **فراموش کردن دوز:** طبق دستور پزشک عمل کنید، از دو برابر کردن خودسرانه خودداری کنید.
- مرتب کردن داروها به بهبود راحت تر و کاهش خطر عوارض کمک می کند.

۴- مراقبت از زخم یا محل جراحی

- مراقبت صحیح از محل جراحی از عفونت جلوگیری می کند و به بهبود سریع کمک می کند.
- **شناسایی محل جراحی:** بسته به نوع جراحی، ممکن است برش کوچک شکمی یا برش اطراف مقعد باشد.
 - **پانسمان:** طبق دستور پزشک یا پرستار تعویض یا برداشته شود.
 - **شستشو:** با آب ولرم و صابون ملایم، خشک کردن آرام با حوله تمیز.
 - **بررسی روزانه:** برای قرمزی، تورم، درد شدید، ترشح غیرطبیعی یا خونریزی.
 - **لباس راحت:** لباس های گشاد و نرم، اجتناب از لباس های تنگ.
 - **داروهای موضعی:** فقط طبق تجویز پزشک استفاده شود.
 - **نشستن:** از کوسن یا حلقه نرم استفاده کنید، تغییر موقعیت مرتب.
 - **استحمام و شنا:** تا اجازه پزشک، از حمام طولانی یا شنا خودداری کنید.
 - **ترمیم زخم و مراقبت از جای زخم:** پس از بسته شدن کامل، می توانید مرطوب کننده یا ژل سیلیکون استفاده کنید.
- مراقبت مناسب از زخم، بهبود راحت و کاهش عفونت را تضمین می کند.

۵- علائم هشداردهنده

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

- قرمزی، تورم یا گرمی بیش از حد محل زخم

- ترشح چرکی یا بوی بد
 - خونریزی شدید
 - درد شدید که با مسکن کم نمی‌شود
 - تب بالای ۳۸ درجه یا لرز
 - مشکل در ادرار یا خون در ادرار
 - یبوست شدید یا اسهال غیرقابل کنترل
 - تورم ناگهانی پا یا درد قفسه سینه
 - بی‌حسی یا ضعف جدید
 - استفراغ شدید یا ناتوانی در نگه داشتن مایعات
- در صورت شک، بهتر است فوراً با پزشک تماس بگیرید.

۶- سوالات متداول

۱. چند وقت طول می‌کشد تا حال عادی شوم؟

معمولاً ۴-۶ هفته برای بهبود اولیه، ۳-۴ ماه برای بازگشت کامل به فعالیت‌های سنگین.

۲. کی می‌توانم کارهای سبک یا سنگین انجام دهم؟

کارهای سبک بعد از ۲-۴ هفته، کارهای سنگین بعد از ۶-۸ هفته یا طبق نظر پزشک.

۳. کی می‌توانم رانندگی کنم؟

زمانی که مسکن قوی مصرف نمی‌کنید و راحت می‌توانید کنترل خودرو را داشته باشید، معمولاً بعد از ۱-۲ هفته.

۴. عملکرد روده بعد از جراحی چگونه خواهد بود؟

در هفته‌های اول مدفوع ممکن است نرم باشد، اما با فیبر و آب کافی، دفع راحت‌تر خواهد شد.

۵. آیا پرولاپس دوباره برمی‌گردد؟

امکان دارد اما رعایت عادات سالم و جلوگیری از فشار، شانس بازگشت را کاهش می‌دهد.

۶. آیا رژیم غذایی همیشه باید خاص باشد؟

نه به طور سخت، اما مصرف فیبر و آب کافی همیشه مفید است.

۷. درد تا کی ادامه دارد؟

درد خفیف و کشش محل جراحی طبیعی است و به تدریج کاهش می‌یابد.

۸. فعالیت جنسی بعد از جراحی؟

معمولاً بعد از ۶-۸ هفته و طبق نظر پزشک، با توجه به راحتی و موقعیت‌های مناسب.

۹. خستگی و بی حالی بعد از عمل دارم آیا طبیعی است؟

طبیعی است، استراحت، تغذیه مناسب و گفتگو با دیگران کمک می‌کند.

۱۰. چه زمانی به پزشک مراجعه کنم؟

ویزیت اول ۱-۳ هفته بعد، ویزیت بعدی ۶-۸ هفته، یا در صورت علائم هشداردهنده زودتر.

۱۱. بیماری‌های دیگر مثل قلب یا دیابت؟

ادامه داروها و کنترل بیماری‌ها به بهبود کمک می‌کند.

۱۲. سفر یا مسافرت؟

تا بهبودی اولیه نزدیک خانه بمانید و سفر طولانی را بعد از بهبود انجام دهید.

۱۳. اگر دوباره برجستگی حس شد؟

فورا با جراح تماس بگیرید.

منابع:

- Clinical practice guidelines for the treatment of rectal prolapse (fascrs.org)
- Rectal prolapse surgery: balancing effectiveness and safety (PMC۱۱۴۹۳۳۸۰)
- Surgical treatment of rectal prolapse: ten-year experience (PMC۸۹۸۰۱۷۰)
- Surgical outcomes on health-related