

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران بعد از عمل آبسه آنورکتال، فیستول و فیشر

□ بیمارگرمی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید:

- ◆ نحوه انجام پانسمان را قبل از ترخیص از پرستار خود بیاموزید، وسایل لازم جهت انجام پانسمان در منزل مانند پدهای اطراف پرینه و شورت های مشبک را تهیه کنید.
- ◆ هر هفته موهای زائد منطقه پرینه را بتراشید. عمل دفع را به موقع انجام دهید و از یبوست و زور زدن خودداری کنید. رعایت بهداشت و تمیز و خشک نگه داشتن منطقه از پیدایش عفونت جلوگیری می کند. بعد از ادرار و مدفوع، در صورت آلوده شدن پانسمان آن را عوض کنید و پانسمان آلوده را در یک کیسه نایلونی بیندازید؛ درب آن را ببندید و دست های خود را بشوید.
- ◆ بر روی بالش یا پدهای نرم بنشینید و از نشستن طولانی مدت خودداری کنید. می توانید در یک لگن آب گرم (دو سوم لگن را پر از آب کنید) چند بار در روز به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه بنشینید تا ناراحتی تان تسکین یابد. از این لگن استفاده دیگری نکنید و بعد از استفاده آن را شسته و در جای تمیز قرار دهید.
- ◆ روزانه ۱-۲ لیتر مایعات بنوشید. ملین های نرم کننده مدفوع (طبق تجویز پزشک معالج) همراه با رژیم غذایی پرفیبر (الیاف، غلات، سبزیجات و سبوس) به پیشگیری از یبوست کمک می کند.
- ◆ مراجعه مجدد به جراح را فراموش نکنید.
- ◆ توجه داشته باشید که فیستول های اطراف پرینه طی ۴-۵ هفته و زخم های عمیق این ناحیه طی ۱۲-۱۶ هفته باید بهبود یابند.

