



# کارت ترخیص



🌟 راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص (هموروئید / بواسیر)

## 📌 هموروئید چیست؟

هموروئید یا بواسیر، ورم و التهاب عروق و بافت‌های مقعدی است که می‌تواند داخل مقعد (داخلی) یا بیرون از مقعد (خارجی) ایجاد شود. علت‌ها شامل: یبوست مزمن، فشار زیاد هنگام دفع، بارداری یا سبک زندگی کم‌تحرک هستند.

## 📌 علائم قبل از درمان:

🩸 درد یا سوزش در ناحیه مقعد ● خونریزی هنگام دفع 🖐️ تورم یا برآمدگی اطراف مقعد 🏃‍♂️ خارش و ناراحتی

## 📌 علائم خطر پس از ترخیص SOS ⚠️

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر، سریعاً به پزشک مراجعه کنید:

- خونریزی شدید یا مداوم
- درد شدید یا ناگهانی
- تورم یا قرمزی شدید
- ⚡ ترشح چرکی یا بوی نامطبوع
- تب یا لرز

## 📌 دارودرمانی پس از ترخیص

### داروهای معمول:

- 📌 پمادهای ضد التهاب و تسکین‌دهنده درد
- 📌 شیاف ضد التهاب و نرم‌کننده مدفوع
- 📌 مسکن‌های خوراکی
- 📌 داروهای ملین برای جلوگیری از یبوست

📌 **نکات مهم:** مصرف دارو طبق نسخه پزشک ⌚ شستشوی دست قبل از اعمال دارو 💎 خودداری از مالش یا فشار شدید روی ناحیه مقعد 🖐️

## 📌 مراقبت از محل عمل یا زخم

- 📌 استفاده از پماد یا شیاف طبق دستور پزشک 📌 شستشوی ملایم مقعد پس از دفع با آب گرم و صابون ملایم
- 📌 خشک کردن محل با حوله نرم و ضربه‌ای، بدون مالش 📌 اجتناب از نشستن طولانی روی سطوح سخت
- 📌 بررسی روزانه برای تورم، خونریزی یا ترشح 📌

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد



## حمام و پوزیشن

نشستن در وان آب گرم 10-15 دقیقه 2-3 بار در روز

اجتناب از نشستن طولانی روی سطوح سخت

استراحت کافی و تغییر پوزیشن منظم 

در روزهای اول اجتناب از فعالیت شدید

## فعالیت و بازگشت به کار

فعالیت سبک و پیاده روی کوتاه

اجتناب از ورزش سنگین یا بلند کردن اجسام تا بهبود کامل

بازگشت تدریجی به فعالیت‌های روزمره

پیشگیری از یبوست با تحرک مناسب

## تغذیه و سلامت عمومی

رژیم غذایی پر فیبر برای نرم نگه داشتن مدفوع

هیدراتاسیون کافی 

مصرف میوه، سبزیجات و غلات کامل

اجتناب از غذاهای تند و پرچرب


## پیگیری پزشکی و نتایج

ویزیت پزشک پس از 1-2 هفته

بررسی روند بهبود و کاهش تورم و درد

گزارش هرگونه خونریزی شدید، درد غیر معمول یا ترشح

## نکات خودمراقبتی تکمیلی

پوشیدن لباس گشاد و نخی 

یادداشت وضعیت علائم روزانه 

اجتناب از فشار هنگام دفع با استفاده از ملین یا نرم کننده مدفوع

حفظ آرامش و کاهش استرس 

اجتناب از مصرف داروهای غیر تجویزی یا گرم‌های غیر مجاز

کد آموزشی: PDC-SUR-25



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد