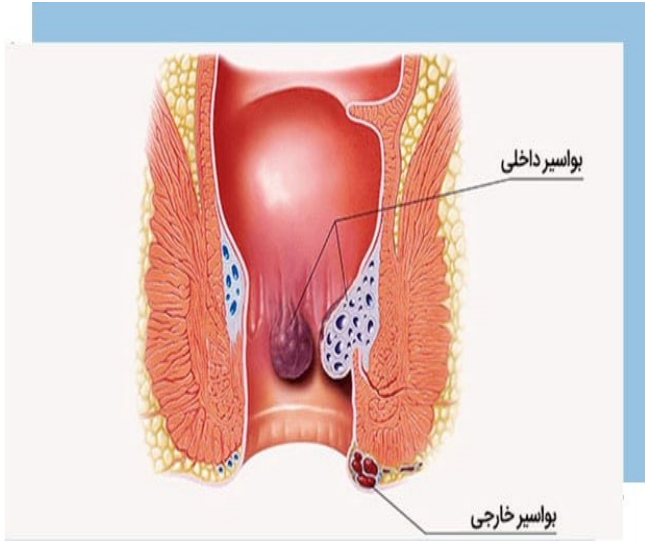


بیمارستان آیت الله مدنی بجستان

خود مراقبتی در هموروئید



واحد آموزش به بیمار

بهار ۱۴۰۳

- توصیه میشود که سبوس گندم را با یک قاشق مرباخوری در روز شروع و به تدریج به ۴ الی ۶ قاشق غذاخوری افزایش دهید.
- از مصرف بیش از حد شیرینی و قهوه و شکلات اجتناب شود.
- از خوردن سیب بدون پوست انار ماست و به (که باعث نفخ و یبوست می شود) اجتناب کنید.
- از مسهل و ملین بدون تجویز پزشک استفاده نکنید. برای نرم کردن مدفوع از روغن زیتون آلو انجیر خاکشیر اسفزه و شیر سرد استفاده کنید.
- توصیه می شود در صورت بروز عوارض بعد از عمل مثل خونریزی از مقعد ترشحات چرکی تب و یبوست به پزشک مراجعه کنید.
- توصیه های پزشک معالج و پرستاران را در مورد مراقبت از خود بدقت انجام دهید تا به امید پروردگار سلامتی خود را باز یافته و از بیمارستان مرخص شوید.



مراقبت در منزل:

- توصیه می شود از ۱۲ ساعت بعد از عمل به مدت ۱ الی ۲ هفته ۳ الی ۴ بار در روز در لگن آب گرم بنشینید.
- در صورت احساس دفع اجابت مزاج انجام دهید و بعد از اجابت مزاج مقعد را به خوبی شستشو و با دستمال کاغذی نرم خشک کنید.
- خونابه بعد از انجام دفع طبیعی است.
- درد و ناراحتی شما به هنگام دفع معمولاً بعد از دو هفته بر طرف می شود در این مدت می توانید جهت کنترل درد از مسکن تجویز شده توسط پزشک استفاده نمائید.
- آنتی بیوتیک های تجویز شده توسط پزشک را سر وقت و به طور کامل مصرف کنید.
- اگر از محل عمل شما نمونه برداری شده لازم است نتیجه ی آزمایش را به پزشک خود نشان دهید تا ادامه درمان انجام گیرد.
- انجام ویزیت های منظم و پیگیری درمان در روند بهبودی شما موثر است.

رژیم غذایی:

- برای کاهش یبوست توصیه می شود که از رژیم غذایی پر فیبر (میوه ها و سبزیجات) استفاده نمایید.
- مایعات فراوان (۸ لیوان در روز) بنوشید.
- توصیه می شود که از غلات کامل (مانند: نان سبوس دار) حبوبات سبزیجات میوه ها همراه با پوست و آجیل استفاده نمائید.

انسداد ریوی مزمن

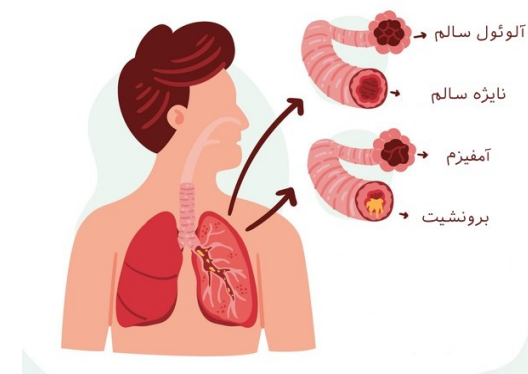
یکی از بیماری های ریوی که جریان هوایی را که شما تنفس می کنید به خصوص در بازدم دچار محدودیت و کاهش سرعت می شود و همراه با آن ممکن است یک واکنش التهابی وجود داشته باشد.

علائم

- * تنگی نفس
- * سرفه
- * دفع خلط
- * افزایش کار تنفسی
- * کاهش وزن
- * سیاه نور

عوامل خطر زا

- * سیگار مهمترین عامل ایجاد کننده این بیماری است.
- * از عوامل دیگر زمینه ارثی آلودگی هوا و تماس



عوارض:

- * مهمترین عارضه ی این بیماری نارسایی تنفسی و عارضه ی دیگر این بیماری ذات الریه (پنومونی) است.

تغذیه:

- * مواد غذایی پر کالری و پر پروتئین مصرف کنید.
- * تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده ولی حجم غذایی مصرفی را در هر وعده کاهش دهید.
- * غذاهای نفاخ (کلم, بادمجان, و غیره) مصرف نکنید.
- * از مصرف چای پر رنگ , قهوه, الکل, نوشابه, ادویه, نمک سیگار, و قلیان خودداری نمایید.
- * میوه و سبزیجات بیشتر دریافت کنید.
- * مایعات بیشتر بنوشید.
- * رژیم غذایی شما سرشار از ویتامین های گروه ب, ویتامین کا, ث, آ و اسید فولیک باشد.
- * رعایت بهداشت دهان برای شما ضروری است.



خواب و استراحت:

- * کلیه عوامل استرس را از خود دور کنید.
- * لازم است اتاق شما تهویه مناسب داشته باشد.
- * از مخدر ها و مسکن ها استفاده نکنید.
- * روزانه در هوای آزاد ورزش کنید.
- * ساعات خواب و استراحت روزانه ی خود را تنظیم کنید.

روش های بهبود وضعیت تنفسی:

- * برای بهبود وضعیت تنفسی خود لازم است دم آهسته همراه با بازدم طولانی در وضعیت خم شده به جلو و با لب های غنچه ای انجام دهید.
- * برای حفظ رطوبت محیط از بخور استفاده کنید.
- * ورزش های منظم در هوای آزاد انجام دهید.
- * ساعات خواب و استراحت روزانه ی خود را تنظیم نمایید.