Γεώργιος Σάμπαλης, MD, PhD
Γενικός Χειρουργός – Λαπαροσκόπος & Ρομποτικός Χειρουργός
Διευθυντής Γενικής, Λαπαροσκοπικής & Ρομποτικής Χειρουργικής, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών

Μετεγχειρητικές Οδηγίες Μετά Από Επέμβαση Για Ραγάδα Πρωκτού

Πόνος Και Αναλγησία

Τις πρώτες ημέρες μπορεί να αισθάνεστε **ενόχληση ή κάψιμο κατά την κένωση και λίγο μετά**. Η ενόχληση συνήθως μειώνεται σταδιακά. Η περιοχή μπορεί να χρειαστεί αρκετές εβδομάδες για να επουλωθεί πλήρως, ακόμη κι αν νιώσετε καλύτερα νωρίτερα.

Πάρτε τα **παυσίπονα σύμφωνα με την αγωγή εξόδου**. Μην προσθέτετε φάρμακα ή συνδυάζετε παυσίπονα χωρίς συνεννόηση. Ορισμένα παυσίπονα, όπως όσα περιέχουν **κωδεΐνη**, μπορεί να προκαλέσουν δυσκοιλιότητα.

Κένωση Και Διατροφή

Στόχος είναι τα κόπρανα να είναι **μαλακά, σχηματισμένα και να αποβάλλονται χωρίς ζόρισμα**. Πηγαίνετε στην τουαλέτα όταν αισθανθείτε την ανάγκη. Αν η κένωση δεν έρχεται εύκολα, σηκωθείτε και δοκιμάστε αργότερα. Αποφύγετε την έντονη πίεση και την παρατεταμένη παραμονή στη λεκάνη.

- **Φαγητό.** Μπορείτε να επιστρέψετε στη συνηθισμένη διατροφή σας μόλις την ανέχεστε. Βάλτε σταδιακά στο καθημερινό σας φαγητό βρώμη ή ψωμί ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά και όσπρια, ανάλογα με την ανοχή σας. Αν κάτι σας προκαλεί έντονο φούσκωμα ή ερεθισμό, περιορίστε το προσωρινά.
- **Υγρά.** Πίνετε νερό τακτικά στη διάρκεια της ημέρας, περίπου **1,5–2 λίτρα συνολικών υγρών ημερησίως**, εφόσον δεν έχετε ιατρικό περιορισμό.
- **Υπακτικό ή συμπλήρωμα ινών.** Αν σας έχει δοθεί αγωγή, ακολουθήστε τη δόση και τη διάρκεια που αναγράφονται στις οδηγίες εξόδου. Αν τα κόπρανα παραμένουν σκληρά ή εμφανίσετε επανειλημμένες υδαρείς κενώσεις, επικοινωνήστε μαζί μας για προσαρμογή. Αν χρησιμοποιείτε **ψύλλιο**, πάρτε το με την ποσότητα νερού που αναγράφεται στη συσκευασία.
- **Αν περάσουν 3 ημέρες χωρίς κένωση**, επικοινωνήστε με το ιατρείο για οδηγίες. Μη χρησιμοποιήσετε υπόθετο ή κλύσμα χωρίς συνεννόηση.

Καθαριότητα Και Φροντίδα Της Περιοχής

- Μετά την κένωση, **ξεπλύνετε απαλά με χλιαρό νερό** στο ντους ή στο μπιντέ και στεγνώστε ταμποναριστά, χωρίς τρίψιμο.
- Αν σας ανακουφίζει, μπορείτε να καθίσετε σε **χλιαρό νερό για 10–15 λεπτά**, ιδίως μετά την κένωση. Χρησιμοποιήστε σκέτο νερό. Αντισηπτικά ή αλοιφές χρησιμοποιούνται μόνο αν σας έχουν δοθεί ειδικές οδηγίες.
- **Λίγες σταγόνες αίματος** στο χαρτί ή στη γάζα, ιδιαίτερα μετά την κένωση, μπορεί να εμφανιστούν. Μπορεί επίσης να υπάρχει λίγη διαυγής ή ροζ έκκριση, ιδίως αν το τραύμα έχει αφεθεί ανοικτό. Η ποσότητα πρέπει να μειώνεται σταδιακά.

- Αν χρειάζεται, τοποθετήστε **καθαρή γάζα εξωτερικά** στο εσώρουχο και αλλάξτε την όταν υγραίνεται. Αν έχει τοποθετηθεί ειδικό επίθεμα ή γάζα στο τραύμα, ακολουθήστε τις οδηγίες που λάβατε για την αφαίρεση ή την αλλαγή της.

Κίνηση Και Επιστροφή Στις Δραστηριότητες

Ξεκινήστε με **ήπιο περπάτημα** και αυξήστε τη δραστηριότητά σας σταδιακά. Μπορείτε να επιστρέψετε στην εργασία ή στις σπουδές σας όταν ο πόνος ελέγχεται και μπορείτε να καθίσετε ή να κινηθείτε άνετα για όσο χρειάζεται. Για βαριά χειρωνακτική εργασία ή έντονη άσκηση, ακολουθήστε τις οδηγίες που σας δόθηκαν για τη δική σας επέμβαση.

Επανεξέταση

Προγραμματίστε **επανεξέταση μέσα στο πρώτο δεκαήμερο**, κατόπιν συνεννόησης, και **δεύτερο έλεγχο περίπου έναν μήνα μετά την επέμβαση**.

Πότε Χρειάζεται Να Επικοινωνήσετε Μαζί Μας

Επικοινωνήστε άμεσα με τη χειρουργική ομάδα αν εμφανιστεί κάποιο από τα παρακάτω:

- **Πυρετός 38 °C ή περισσότερο** ή ρίγος.
- **Πόνος που αυξάνεται**, επανέρχεται έντονα μετά από αρχική βελτίωση ή δεν υποχωρεί με την αγωγή σας.
- **Πρήξιμο που επιδεινώνεται, πύον ή δύσοσμη έκκριση.**
- **Αιμορραγία που αυξάνεται ή επιμένει μετά την κένωση.**
- **Αδυναμία ούρησης** ή νέα δυσκολία στον έλεγχο των κοπράνων.

Αν έχετε **έντονη ή συνεχή αιμορραγία**, ιδιαίτερα αν συνοδεύεται από ζάλη, αδυναμία ή τάση λιποθυμίας, ζητήστε **επείγουσα βοήθεια στο 166 ή στο 112**.