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

Οδηγίες Μετά Από Αιμορροϊδεκτομή

Μετά τα ανωτέρω είδη επεμβάσεων ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες.

Τι Είναι Αναμενόμενο Τις Πρώτες Ημέρες

- **Πόνος**, ιδιαίτερα κατά την κένωση, τις πρώτες 7–14 ημέρες· συχνά κορυφώνεται στις 48–72 ώρες.
- Μικρή αιμορραγία στο χαρτί ή στη λεκάνη, ειδικά μετά την κένωση.
- Οίδημα ή αίσθημα πίεσης, «κάψιμο» ή τσούξιμο.
- Εκκρίσεις, κιτρινωπές ή ροζ, που μπορεί να λερώσουν το εσώρουχο.
- Σπασμός του σφιγκτήρα και αίσθημα ότι το έντερο δεν άδειασε πλήρως.

Πόνος – Πώς Να Τον Ελέγχετε

- Πάρτε τα αναλγητικά όπως σας έχουν συνταγογραφηθεί, ιδιαίτερα τις πρώτες 2–3 ημέρες. Ακολουθήστε το δοσμένο πρόγραμμα και μην περιμένετε να γίνει ο πόνος έντονος.
- Χλιαρά καθιστικά μπάνια για 10–15 λεπτά, 2–4 φορές την ημέρα και μετά την κένωση, μπορούν να βοηθήσουν στον πόνο και στον σπασμό.
- Αποφύγετε το παρατεταμένο κάθισμα. Αλλάζετε θέση και κάνετε σύντομους περιπάτους.
- Αν σας έχει δοθεί τοπική αγωγή, όπως κρέμα, αλοιφή ή υπόθετο, χρησιμοποιήστε την μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες που λάβατε.

Κένωση – Ο «Χρυσός Κανόνας»

Στόχος: μαλακά κόπρανα και κένωση χωρίς έντονη προσπάθεια.

Διατροφή Και Υγρά

- Πίνετε 1,5–2 λίτρα νερό την ημέρα, εκτός αν σας έχουν δοθεί διαφορετικές οδηγίες για τα υγρά.
- Προτιμήστε τροφές με φυτικές ίνες, όπως λαχανικά, φρούτα, βρώμη, όσπρια εφόσον τα ανέχεστε και ψωμί ολικής άλεσης.
- Τις πρώτες 5–6 ημέρες μπορεί να σας εξυπηρετήσουν ήπιες τροφές, όπως σούπες, γιαούρτι, πουρές και ρύζι. Μην παρατείνετε μια δίαιτα χωρίς φυτικές ίνες.

Συμπληρώματα Και Βοηθήματα Κένωσης

- Μαλακτικά κοπράνων ή ήπια καθαρτικά μπορεί να χορηγηθούν για 1–2 εβδομάδες. Χρησιμοποιήστε τα όπως σας συνταγογραφήθηκαν.
- Μην πάρετε ισχυρά διεγερτικά καθαρτικά χωρίς ιατρική οδηγία.

Συνήθειες Τουαλέτας

- Μην παραμένετε στη λεκάνη για περισσότερο από 3–5 λεπτά.
- Μην πιέζεστε. Αν δεν έρθει η κένωση, σηκωθείτε και δοκιμάστε ξανά αργότερα.
- Καθαρίζετε κατά προτίμηση με χλιαρό νερό και στεγνώνετε ταμπουαριστά, χωρίς τρίψιμο.

Φροντίδα Τραύματος – Υγιεινή Και Επιθέματα

- Μετά από κάθε κένωση, ξεπλύνετε με χλιαρό νερό και στεγνώστε ταμποναριστά. Αν χρειάζεται, χρησιμοποιήστε γάζα ή σερβιετάκι για τις εκκρίσεις.
- Κάντε ένα ντους την ημέρα. Αποφύγετε τα ισχυρά σαπούνια στην περιοχή.
- Φορέστε βαμβακερό εσώρουχο και αποφύγετε τα στενά ρούχα.
- Μικρή αιμορραγία μπορεί να εμφανιστεί. Αν έχει τοποθετηθεί γάζα ή ταμπόν στον πρωκτό, ακολουθήστε τις οδηγίες που σας δόθηκαν για την αφαίρεσή του.

Δραστηριότητες – Εργασία, Οδήγηση Και Άσκηση

- Το περπάτημα μπορεί να αρχίσει από την πρώτη ή τη δεύτερη ημέρα, σύμφωνα με τις οδηγίες της ομάδας σας.
- Αποφύγετε την άρση βάρους και την έντονη άσκηση για 2–4 εβδομάδες ή για όσο διάστημα σας έχει συστηθεί. Αυτό αφορά ιδιαίτερα τις άρσεις, τα καθίσματα και το ποδήλατο.
- Οδηγήστε όταν μπορείτε να κάθεστε άνετα και δεν λαμβάνετε αναλγητικά που προκαλούν ζάλη ή υπνηλία. Ο χρόνος διαφέρει από ασθενή σε ασθενή.
- Η επιστροφή στην καθιστική εργασία γίνεται συχνά σε 7–14 ημέρες και στη χειρωνακτική εργασία σε 2–4 εβδομάδες, ανάλογα με τον πόνο και τις οδηγίες του χειρουργού.

Διατροφή Που Βοηθά Και Τι Να Αποφεύγετε

Βοηθούν

Νερό, τροφές με φυτικές ίνες, γιαούρτι ή προβιοτικά εφόσον τα ανέχεστε, ελαιόλαδο, δαμάσκηνα και ακτινίδια.

Περιορίστε

Τα πολύ πικάντικα τρόφιμα, την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και καφέ, καθώς και τροφές που σας προκαλούν δυσκοιλιότητα.

Επανεξέταση

- Ο επανέλεγχος προγραμματίζεται συνήθως σε 7–14 ημέρες ή νωρίτερα, αν υπάρχει πρόβλημα.
- Η πλήρης επούλωση μπορεί να χρειαστεί 4–6 εβδομάδες ή περισσότερο, ανάλογα με την έκταση της επέμβασης.

Πότε Να Επικοινωνήσετε Άμεσα Με Τον Χειρουργό Ή Να Πάτε Στα Επείγοντα

- Έντονη αιμορραγία που γεμίζει τη λεκάνη ή συνεχίζεται, ή θρόμβοι αίματος που επιμένουν.
- Πυρετός 38°C ή υψηλότερος, ρίγος ή έντονη κακουχία.
- Έντονος πόνος που χειροτερεύει αντί να βελτιώνεται ή δεν ανακουφίζεται με την αγωγή που σας έχει δοθεί.
- Δυσκολία ή αδυναμία ούρησης, ιδιαίτερα τις πρώτες 24–48 ώρες.
- Σημαντική διόγκωση ή έκκριση, ή αυξανόμενο πρήξιμο και ερυθρότητα.
- Δυσκοιλιότητα για περισσότερο από 48–72 ώρες, μαζί με έντονο πόνο ή φούσκωμα, παρά τα μέτρα που σας έχουν συστηθεί.