

Čo po operácii hemoroidov metódou DGHAL a RAR

.....

Vážená pacientka, vážený pacient,

práve ste absolvovali operačný zákrok – **operáciu hemoroidov metódou DGHAL a RAR.**

Dôležité pre operačný priebeh je dodržiavanie týchto odporúčaní:

1. **Stravovacie návyky** - strava by mala obsahovať veľa zeleniny, ovocia, celozrnného pečiva a cereálií . Treba sa vyvarovať používaniu ostrých korenistých jedál, obmedziť kávu a čaj /zelený a čierny/,alkohol, ktoré by mohli spôsobiť podráždenie čreva. Vylúčte zo stravy nafukujúce jedlá.
2. **Pitný režim** – doporučujeme dostatočné množstvo tekutín aspoň 1,5–2 litre denne, najlepšie nesladenú minerálku, ovocný čaj, prípadne čistú vodu.
3. **Hygiena** – viac krát denne sprchovať alebo používať bidet, po každej stolici umývať konečník, taktiež pri pocitoch svrbenia a pálenia, nie je vhodné používať toaletný papier, doporučujeme len vysušiť uterákom alebo použiť vlhké utierky.
4. Naučte sa chodiť na **stolicu pravidelne**, najlepšie každý deň v rovnakom čase, napr. p o prebudení alebo po jedle.
5. Doprajte si **pravidelný pohyb** – prechádzky, vyvarujte sa jazde na bicykli a jazde na koni. Nenoste tesný odev a uprednostnite prírodné materiály. Obmedzte sedavý spôsob života a pri sedení používajte hemoroidálny vankúš. Vyvarujte sa dvíhania ťažkých bremien, pretože si zbytočne zvyšujete tlak na konečník.
6. **Pri bolesti** použite liek s protizápalovou zložkou– **Ibalgin 400mg3x1, Ketonal 3x1, Flector, Paralen.**
7. Dobré je si po každej stolici poležať na bruchu 15- 20 min., zníži sa tlak na konečník a odľahčí sa aj prietok cez hemoroidálne cievy.
8. Pokračujte v liečbe **Detralex 2x2 tbl 7dní** a potom pokračujte v udržiavacej liečbe 2 tbl denne aspoň 3 mesiace po operácii.
9. Po operácii sa môže vyskytnúť pri stolici ešte drobné krvácanie, ktoré by malo spontánne ustúpiť.
10. V prípade ťažkostí alebo potreby konzultácie volajte na t.č. : 046/ 51 92786 – cievna ambulancia +421915 959469,/0905389887
11. **Kontrola** na cievnej ambulancii 2. poschodie naľavo od výťahu v priestoroch hlavnej budovy Nemocnice AGEL Handlová.....

S pozdravom

MUDr. Vladimír Výrostko