



TEENDŐK ARANYÉR MŰTÉT UTÁN OTTHON

SEBKEZELÉS:

- **Kamillás ülőfürdő** – napjában akár többször
- **Zuhanyozás** – napjában többször, illetve székelés után, toalettpapír használata mellett vagy helyett.
- **Jegelés** – napjában akár többször 1-1 perces rövid jegelés.

TIPP: egy gumikesztyű 4 ujját csomózza meg, a mutató ujjá részét hagyja szabadon, töltsé meg vízzel, majd a csukló részen is kössön csomót. Tegye fagyasztóba. NE hagyja, hogy keményre fagyjon, akkor a legideálisabb, amikor a benne lévő víz kásássá válik. Fontos, hogy a jegelést a műtéti terület külső részén szabad csak végezni, a végbélnyíláson belül a jegelés tilos!

- **Tisztasági betét** – ez a típusú seb, váladékozással gyógyul, ezért a fehérenemű védelme érdekében ajánlott tisztasági-, vagy intimbetét használata.

TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK:

- **Kopralás TILOS! Kérjük tartsa a háromszori főétkezést naponta!**
- **Paraffin olaj** (3x1 evőkanál, de ha a széklet nagyon híg, akkor csökkenteni kell a mennyiséget 3x1 teáskanálnyira, ugyanis a túl híg folyós széklet felmaródást okozhat a végbélnyílásnál.)
- **Ajánlott:** Rengeteg zöldség (saláták, párolt zöldségek), gyümölcs (szilva, barack, cseresznye, datolya), tejtermékek, húsok, halak, levesek, főzelékek, rostos gyümölcslevek (pl.: őszibarack lé) fogyasztása.
- **Kerülendő:** korpá, korpás termékek, banán, csokoládé, kakaó, rizs és általában azon ételek fogyasztása, melyek székrekedést okoznak. Továbbá érdemes tartózkodni a csípős, savas élelmiszerektől (pl.: ecet, erős paprika), valamint a savas üdítők (pl.: narancslé) fogyasztásától.

FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS:

- **Donalgin** – maximális adagja naponta 3 kapszula. Amennyiben nincs nagy fájdalom, akkor folyamatos szedése szükségtelen, ugyanis bizonyos esetekben hasmenést okozhat.
- **Kúpok:** Analgetica: fájdalomcsillapító (2x1 naponta)
Benzocaini: hámosító kúp, mely elősegíti a sebgyógyulást (2x1 naponta)

TIPP: A kúp felhelyezése előtt a végbélnyíláshoz kenjen borsónyi Lidocain kenőcsöt, mely rövid idő alatt felszívódik, és fájdalomtalaná teszi a műtéti területet. Miután a kúpot kivette a hűtőből, ujjbegyével kissé melegítse meg a „hegyét”, így az kissé síkosabbá válik, illetve kenhet rá egy kis Lidocain kenőcsöt is, ezzel is segítve a kúp könnyebb siklását.

- **Lidocain kenőcs** – a gyógyszertárakban vény nélkül kapható, szükség esetén gyorsan enyhíti a fájdalmat közvetlenül a műtéti területre kenve.