

زندگی با پاوچ

- ۳.....هدف.....
- ۳.....اجابت مزاج با پاوچ.....
- ۳.....تعداد دفعات دفع و قوام مدفوع.....
- ۴.....اسهال یا دفع بیش از حد.....
- ۵.....کم آبی بدن.....
- ۶.....اضافه کردن نمک.....
- ۶.....چند توصیه برای پیشگیری از کم آبی بدن.....
- ۷.....نکات مهم در تغذیه فرد دارای پاوچ.....
- ۷.....الکل.....
- ۷.....مکمل های غذایی.....
- ۷.....تولید گاز و نفخ.....
- ۸.....انتخاب بهترین رژیم غذایی برای فرد دارای پاوچ.....
- ۸.....ورزش و فعالیت فیزیکی.....
- ۹.....ورزشهای تقویتی.....
- ۹.....تمرینات عضلات لگن.....
- ۱۰.....پس از گذشت چه مدت زمانی میتوان شروع به ورزش کرد؟.....
- ۱۰.....مرحله بهبودی اولیه (چند هفته اول).....
- ۱۰.....مرحله بهبودی متوسط (۴ تا ۸ هفته پس از جراحی).....
- ۱۰.....ریکاوری بلند مدت (۸ هفته و بعد از آن).....
- ۱۰.....چه ورزشهایی پس از جراحی پاوچ ممنوع میباشند؟.....
- ۱۰.....۱. ورزش با تاثیر بالا.....
- ۱۱.....۲. وزنه برداری سنگین.....
- ۱۱.....۳. ورزشهایی که نیاز به حرکات پیچشی دارند.....
- ۱۱.....۴. ورزشهای استقامتی.....
- ۱۱.....۵. ورزشهای شدید.....
- ۱۱.....۶. فعالیت های با خطر کشیدگی شکم.....
- ۱۱.....زندگی جنسی با پاوچ.....

- ۱۱.....عادت ماهانه و باروری
- ۱۲.....اختلال جنسی پس از جراحی پاوچ
- ۱۲.....اختلالات جنسی در خانم‌ها:
- ۱۲..... ۱. کاهش میل جنسی
- ۱۲..... ۲. درد هنگام مقاربت (دیسپارونی)
- ۱۳..... ۳. مشکل در رسیدن به ارگاسم
- ۱۳..... ۴. خشکی واژن
- ۱۳..... ۵. تغییر حس
- ۱۳..... ۶. مسائل روانی
- ۱۳..... ۷. تغییرات در تصویر بدن
- ۱۳..... ۸. اختلال عملکرد کف لگن
- ۱۳..... ۹. تغییرات در کیفیت رابطه
- ۱۳..... ۱۰. ترس از عوارض
- ۱۳..... مدیریت اختلالات جنسی پس از جراحی
- ۱۴..... اختلال جنسی در مردان
- ۱۴..... ۱. اختلال نعوظ
- ۱۴..... ۲. کاهش میل جنسی
- ۱۴..... ۳. تاخیر در انزال
- ۱۴..... ۴. تغییرات در احساس
- ۱۴..... ۵. تغییر در تصویر بدن و اعتماد به نفس
- ۱۴..... بارداری و زایمان با پاوچ
- ۱۵..... ۱ دوره انتظار توصیه شده برای اقدام به بارداری:
- ۱۵..... ۲ باروری
- ۱۵..... ۳ نظارت بر بارداری
- ۱۵..... ۴ ملاحظات تغذیه‌ای
- ۱۵..... ۵ تغییر در عملکرد گوارش
- ۱۵..... ۶ عملکرد پاوچ
- ۱۵..... ۷ افزایش استرس بر بدن

۱۵ ۸ زایمان
۱۵ زایمان طبیعی
۱۶ سزارین
۱۶ ۹ ملاحظات پس از زایمان
۱۶ مسافرت با پاوچ
۱۶ نشت مدفوع
۱۷ سوالات متداول

هدف

این جزوه برای کسانی تالیف شده که دارای پاوچ اند. برای شناخت بیشتر پاوچ، جراحی تعبیه پاوچ و عوارض آن می‌توانید به جزوه «جراحی پاوچ» مراجعه نمایید. برای آگاهی از رژیم غذایی مناسب برای کسانی که می‌خواهند مورد جراحی برداشتن روده و پاوچ قرار گیرند نیز می‌توانید به جزوه «رژیم غذایی مناسب در جراحی پاوچ» مراجعه نمایید.

مهمترین نکته ای که باید در نظر داشته باشید این است که بدن هر فردی با فرد دیگر متفاوت است و هر بدنی به روش خودش به جراحی واکنش نشان می‌دهد. به علاوه، مزاج هر کسی با غذاهای خاصی سازگار است. بنابراین، ممکن است برخی از اطلاعات و نکات توصیه شده در این جزوه با شرایط بدن شما سازگاری داشته باشند و برخی سازگاری نداشته باشند. شما باید به مزاج خود توجه کنید تا رژیم مناسب خودتان را پیدا کنید.

اجابت مزاج با پاوچ

تعداد دفعات دفع و قوام مدفوع

قوام مدفوع موضوع مهمی در زندگی با پاوچ است. بسیاری از افراد دارای پاوچ از تکرر دفع شکایت دارند. توجه به قوام مدفوع باعث می‌شود شما از وضعیت سلامتی گوارش و پاوچ‌تان خبر داشته باشید و ببینید که آیا نیاز به تغییر رژیم غذایی و یا مراجعه به پزشک دارید یا خیر.

پس از جراحی اول، زمانی که ایلئوستومی (کیسه موقت) دارید، طبیعی است که در طول ۲۴ ساعت ۴ تا ۶ بار عمل دفع داشته باشید و در مجموع ۵۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی لیتر مدفوع با قوام نرم دفع کنید. در پاوچ (پس از جراحی دوم یا بستن ایلئوستومی)، دفع به طور متوسط ۴ الی ۸ مرتبه در طی ۲۴ ساعت با قوام فرنی مانند نرمال است.

شما باید حواستان به تعداد دفعات توالی رفتن باشد و تا جایی که امکان دارد با تغییرات رژیم غذایی یا سبک زندگی این دفعات را در حد نرمال نگه دارید. در صورتی که نتوانستید با تغییرات گفته شده تعدد دفعات را کم کنید می‌توانید به پزشک خود مراجعه کنید.

اسهال یا دفع بیش از حد

دفع بیش از ۱۰ نوبت در طول روز و ۲ بار در طول شب «اسهال» در نظر گرفته می‌شود. در حالت اسهال در یک شبانه روز مجموعاً بیش از ۱۲۰۰ میلی لیتر مدفوع با قوام مایع دفع می‌شود. اگر دچار اسهال یا دفع شل و آبکی شدید، به جای نوشیدن در

غذاهایی که ممکن است باعث اسهال شوند شامل موارد زیر میباشد

غذاهای دارای فیبر بالا، غذاهای تند، غذاهای سرخ شده، آب سیب، آب آلو، لوبیای پخته، لوبیا سبز، اسفناج، غذاهای پر ادویه، ماءالشعیر، شیر، کلم، میوه خام، کلم بروکلی، غذاهای پرچرب یا سرخ شده، نوشیدنی‌های با قند زیاد، به ویژه نوشابه‌ها یا آب میوه‌ها، غذاها و نوشیدنی‌های حاوی کافئین، از جمله قهوه*، شکلات یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا و الکل می‌باشد. غذاهای پر از قند مانند شیرینی، کیک و کلوچه، عسل، مربا، ژله، آب نبات، غلات شیرین و هم ممکن است اسهال شما را تشدید کند.

***کافئین** موجود در قهوه، چای سیاه، نوشابه و شکلات محرکی است که می‌تواند باعث اسهال یا یبوست شود. اگر بدن شما در حالت کم آب باشد، کافئین می‌تواند قوام مدفوع شما را سفت تر کند. در حالیکه نوشیدن بیش از یک فنجان قهوه میتواند باعث خاصیت مدر بودن آن باعث کم آبی هم شود.

حین غذا خوردن، مایعات را بین وعده‌های غذایی یا حداقل ۳۰ دقیقه قبل یا بعد از غذا بنوشید. برای کاهش احتمال اجابت مزاج در شب، یک وعده غذایی کاملتر در اوایل روز و یک وعده غذایی مختصر در وقت شام بخورید. قبل از خواب، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید.

بهتر است در مواقعی که دچار اسهال شده‌اید از مواد غذایی که باعث سفت شدن مدفوع می‌شود استفاده کنید. موز، پوره سیب زمینی، برنج، ماکارونی، نان سفید، کره بادام زمینی، شیر، سیب رنده شده، نان تست، ماست، پنیر، غلات کامل، میوه‌های خشک، آجیل و دانه‌ها، قهوه و چای قوام مدفوع را بالا می‌برد. برخی از این مواد غذایی سرشار از پتاسیم هستند که به رفع اسهال و کاهش عوارض آن (بی‌حالی) کمک میکنند. گوشت، ماهی، مرغ، موز، آب پرتقال، گوجه فرنگی و سیب زمینی سرشار از پتاسیم هستند.

در صورتی که اسهال شما با رعایت رژیم غذایی کنترل و رفع نشد بهتر است به پزشک مراجعه کرده و طبق نظر ایشان از داروهای زیر استفاده کنید:

لوپر آمید: یک قرص ضد اسهال است که بدون نسخه پزشک قابل تهیه میباشد اما بهتر است با تجویز پزشک و تنظیم دوز مصرف شود. نحوه مصرف آن ۳۰ تا ۴۵ دقیقه قبل از غذا و با کمی آب میل می‌شود.

کدئین: نیز یک ترکیب ضد اسهال است و آن را می‌توان به تنهایی یا با لوپر آمید مصرف کرد. مصرف آن ممکن است شما را خواب‌آلود کند، لذا بهتر است در شب استفاده شود. برخی از بیماران آن را موثرتر از لوپر آمید می‌دانند و البته تهیه آن نیاز به نسخه پزشک دارد.

توجه داشته باشید که اسهال در صورتی که درمان نشود میتواند باعث بی‌حالی، کم آبی و از دست دادن املاح مهم و ضروری بدن شود. کم آبی بدن از عوارض جدی اسهال است و توجه به آن بسیار حایز اهمیت است. همچنین به دنبال اسهال طولانی، بهم خوردن تعادل آب و مایعات و بروز عوارض جدی تر رخ می‌دهد. اسهال ممکن است باعث آزرده‌گی پوستی استوما (با

ایلئوستومی) یا مقعد (با پاوچ) شود. در این صورت علاوه بر درمان اسهال باید به کاهش تحریک مقعد هم توجه کرد و از خوردن مواد غذایی مانند غذاهای ادویه‌دار، برخی از میوه‌ها و سبزیجات خام، از جمله پرتقال، سیب، سالاد کلم، کرفس و ذرت که باعث تشدید آزرده‌گی مقعد میشود خودداری کرد.

کم آبی بدن

نقش اصلی روده بزرگ بازجذب آب است. بنابراین در اولین مرحله جراحی (پروکتوکولکتومی و تعبیه ایلئوستومی) مقدار زیادی از مایعات همراه با مدفوع از بدن دفع میشود. به تدریج و با گذشت زمان بدن با نداشتن روده بزرگ سازگار شده و نقش روده کوچک در بازجذب مایعات بیشتر میشود. اما ظرفیت آن برای بازجذب آب کمتر از روده بزرگ است. در این بین، برای جبران مایعات از دست رفته و جلوگیری از کم آبی بدن باید به مقدار دریافت و دفع آب و مایعات دقت کنید.

شما باید به علائم کم آبی بدن به ویژه در هفته‌های اول پس از جراحی توجه داشته باشید. چون ممکن است مقادیر زیادی مایعات از طریق استومی دفع شود. تشنگی شدید، خشکی لب و دهان و خشکی پوست، تنگی نفس، کاهش خروجی ادرار یا دفع ادرار تیره رنگ، حالت تهوع، گرفتگی و دردهای شکمی، احساس سبکی سر هنگام ایستادن از علائم کمبود آب و مایعات در بدن است. ادرار تیره رنگ مهمترین شاخص کم آبی بدن است.

توجه داشته باشید که در صورت بروز کم آبی از نوشیدن آب خالی بپرهیزید.

در صورتی که آب خالی بنوشید آب وارد روده کوچک شده و از پاوچ خارج می‌شود. از آنجایی که املاح حیاتی بدن محلول در آب هستند، دفع آب باعث از دست دادن این املاح می‌شود. این املاح برای کارکرد اندام‌های حیاتی مثل قلب بسیار مهم هستند. از دست دادن املاح حال شما را بدتر کرده و باعث تشنگی و بیحالی می‌شود. در این مرحله اگر آب و املاح به شیوه صحیحی جایگزین نشوند، امکان بروز عوارض خطرناکتری نیز وجود دارد.

یکی از این املاح مهم که همزمان با آب از بدنتان دفع میشود سدیم یا همان نمک است. سدیم نقش مهمی در عملکرد سلول‌های قلبی، انقباض عضلات، انتقال سلول‌های عصبی و تنظیم آب سلول‌ها و حفظ تعادل مایعات نقش مهمی دارد.

جهت پیشگیری از عوارض کمبود املاح در بدن توصیه می‌شود از مصرف بیش از حد آب خالی خودداری کرده و بجای آن از نوشیدنیهای طبیعی استفاده کنید.

در صورتی که علائمی چون کاهش اشتها، دردهای انقباضی شکم، بی حالی و ضعف و خواب آلودگی را تجربه کردید ممکن

دستورالعمل تهیه محلول خوراکی او آر ایس ORS

۶ قاشق چایخوری شکر

۵ قاشق چایخوری نمک

۲/۵ قاشق چایخوری جوش شیرین (بی کربنات سدیم)

را در ۱ لیتر آب مخلوط کنید، یک شب در یخچال قرار دهید و روز بعد استفاده کنید.

است دچار کاهش سدیم شده باشید. برای جبران سدیم می‌توانید از سوپ مرغ، نوشیدنی‌های کم شکر خانگی استفاده کنید. همچنین می‌توانید به آب مصرفی خود کمی آب لیموترش اضافه کنید. بهتر است میزان مصرف مایعات آشامیدنی بین یک تا دو لیتر در روز باشد. همچنین می‌توانید مصرف محلول‌های خوراکی ORS را شروع کنید. در صورت داشتن بیماری زمینه‌ای مانند مرض قند (دیابت)، نارسایی کلیوی و یا فشار خون قبل از مصرف باید با پزشک خود مشورت کنید.

اضافه کردن نمک

نمک طعام از دو عنصر سدیم و کلر تشکیل شده است. برای جبران کمبود نمک لازم است روی وعده‌های غذایی خود کمی (نصف تا یک قاشق چای خوری در روز) نمک بپاشید و غذاهای خود را با نمک بپزید. همچنین می‌توانید غذاهای شور مانند پنیر، ژامبون، سوسیس، ماهی دودی، صدف، تن ماهی کنسرو شده، گوشت و ماهی، اسپاگتی، عصاره گوشت، چیپس نمکی، بیسکویت شور را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

چند توصیه برای پیشگیری از کم آبی بدن

- روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان مایعات (نه آب خالی) بنوشید.
- ترکیبی از آب و املاح یا سایر نوشیدنی‌های حاوی نمک‌ها را بنوشید.
- در هوای گرم و در حین ورزش، مایعات بیشتری بنوشید.
- اگر مشکل اسهال ندارید، نیم ساعت قبل یا بعد (نه همزمان) از هر وعده غذایی یک نوشیدنی بنوشید. این باعث می‌شود غذا راحت تر از روده عبور کند و از انسداد جلوگیری کند.
- نوشیدنی‌های حاوی کافئین (قهوه یا چای پررنگ) را در حد اعتدال بنوشید. کافئین بیش از حد می‌تواند "اثر ادرار آور" داشته باشد و باعث کم آبی بدن شود.
- غذاهایی را که دارای سدیم و پتاسیم بالا هستند مصرف کنید.

الکل

به طور کلی مصرف زیاد الکل برای سلامتی مفید نیست. برخی از انواع ترکیبات الکلی مانند آبجو ممکن است خروجی پاوچ را افزایش دهد. اگر الکل می نوشید، لطفاً آن را در حد اعتدال مصرف کنید. ۳ یا ۴ واحد یا کمتر در روز برای مردان و ۲ یا ۳ واحد در روز برای خانم‌ها، با حداقل یک یا دو روز بدون الکل در هفته. یک واحد برابر است با: نصف پیمانه آبجو، یک پیمانه الکل (۲۵ میلی لیتر) و یک گیللاس شراب (۱۲۵ میلی لیتر).

مکمل‌های غذایی

تا زمانیکه بتوانید تمام مواد مغذی خود را از غذا دریافت کنید، مصرف مکمل‌ها ضرورتی ندارد اما اگر برای حفظ وزن خود تلاش میکنید یا احساس خستگی و بی حالی دارید، مصرف مکمل‌ها می‌تواند کمک کننده باشد. با پزشک خود صحبت کنید تا تصمیم بگیرید که آیا به مکمل نیاز دارید یا خیر.

برخی از مکمل‌های رایج مورد استفاده توسط افراد دارای پاوچ شامل موارد زیر است:

- **مکمل‌های فیبر:** اگر اسهال مداوم دارید، یک مکمل فیبر محلول ممکن است به سفت شدن مدفوع شما کمک کند.
- **مکمل‌های غذایی:** اگر در خوردن کالری کافی مشکل دارید، نوشیدنیها و پودرهای مکمل می‌توانند مواد مغذی و کالری را به رژیم غذایی شما اضافه کنند.
- **پروبیوتیک‌ها:** تحقیقات زیادی در مورد مزایای بالقوه مکمل‌های پروبیوتیک وجود دارد. اگر مجبور به مصرف آنتی‌بیوتیک هستید یا مبتلا به عفونت پاوچ (پاوپیت) شدید، پروبیوتیک‌ها می‌توانند کمک کننده باشند.
- **کلسیم:** اگر در تحمل لبنیات مشکل دارید، ممکن است دریافت کلسیم کافی سخت باشد. مکمل‌های کلسیم می‌توانند به شما کمک کنند که به اندازه کافی کلسیم برای قوی نگه داشتن استخوان‌های خود دریافت کنید.
- **ویتامین D:** ویتامین D در کنار سایر فواید به جذب کلسیم و کاهش التهاب روده کمک می‌کند. علاوه بر این، کسانی که پاوچ روده ای دارند معمولاً سطح ویتامین D پایین تری دارند.
- **ویتامین B12:** روده بزرگ محل جذب ویتامین B12 است بنابراین افراد دارای پاوچ باید مصرف بیشتری از این ویتامین داشته باشند.

تولید گاز و نفخ

- گاز روده در نتیجه فرایند طبیعی هضم ایجاد می‌شود. غذاهایی که باعث نفخ می‌شوند: نخود، لوبیا، عدس، سیر، تخم مرغ، غلات سبوس دار، کلم بروکلی، جوانه‌ها، مارچوبه، میوه‌های خشک، آجیل و دانه‌ها، قارچ، نخود فرنگی، ذرت شیرین، نوشیدنی‌های گازدار، شیر و فرآورده‌های لبنی، کلم بروکسل، گل کلم و کلم (خام یا پخته) و پیاز (خام یا پخته).
- **نوشابه‌های گازدار** را هم بزنید و اجازه دهید گاز آن خارج شود.
- در هنگام خوردن یا نوشیدن بنشینید. از نوشیدن و خوردن همزمان خودداری کنید، از مصرف نوشیدنی بانی خودداری کنید. هنگام غذا خوردن صحبت نکنید و از جویدن آدامس و مکیدن آب نبات‌های سفت نیز خودداری کنید.

- برای کاهش احساس نفخ بهتر است ۵ یا ۶ وعده غذایی کوچک بخورید. بهتر است غذا به صورت لقمه‌های کوچک و منظم که با دهان بسته جویده میشود خورده شود. غذا را خوب بجوید.

انتخاب بهترین رژیم غذایی برای فرد دارای پاوچ

تغذیه خوب نقش اساسی در به دست آوردن سلامتی و حفظ شادابی بیماران دارد. در اینجا توصیه‌هایی فهرست شده‌اند که می‌توانند در دستیابی به یک تغذیه خوب به شما کمک کنند و بدن شما را قادر به سازگاری بهتر با سیستم گوارشی جدید خود کند. لطفاً به خاطر داشته باشید که هر فردی واکنش‌های متفاوتی به جراحی و روند بهبودی نشان می‌دهد.

رژیم غذایی متعادل داشته باشید. یعنی انتخاب‌های معقول که شامل همه گروه‌های غذایی (کربوهیدرات‌ها یا نشاسته، میوه‌ها، سبزیجات و پروتئین‌ها) است، مگر اینکه پزشک به طور خاص به شما بگوید که یک گروه غذایی خاص یا یک غذای خاص را مصرف نکنید.

- آهسته غذا بخورید و غذایتان را خوب بجوید.

- هر روز مقدار زیادی مایعات بنوشید. (یعنی بیش از ۸ فنجان مایعات در روز)

- بهتر است در بین وعده‌های غذایی (نه همراه آنها) مایعات مصرف کنید، زیرا نوشیدن همراه با غذا می‌تواند هضم غذا را تسریع کند و منجر به شل شدن مدفوع شود.

- از مصرف برخی نوشیدنی‌ها خودداری کنید. زیرا ممکن است سیستم گوارش شما را اذیت کنند. به عنوان مثال، برخی از نوشیدنی‌های گازدار (نوشابه) ممکن است باعث تولید گاز ناراحت کننده در روده شما شوند. از سوی دیگر، ممکن است اسهال ناشی از برخی آب میوه‌ها را تجربه کنید. مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین (قهوه و انرژی زا) و الکل را که می‌توانند باعث کم آبی بدن شما شوند، محدود کنید.

- غذاها را به تدریج به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا ببینید بدن شما چگونه به آنها واکنش نشان می‌دهد. مراقب غذاهای سرشار از فیبر باشید، گاهی اوقات این غذاها باعث انسداد می‌شوند.

- غذاهای زیر را با احتیاط مصرف کنید: ذرت، کاهو، جوانه لوبیا، نخود فرنگی، پوست مرکبات، آجیل، نارگیل، بادام زمینی، گوشت‌های سفت، میگو، خرچنگ، میوه‌ها با دانه، میوه‌های خام، کرفس، سالاد کلم، گوجه فرنگی، آناناس، قارچ.

- میان وعده مصرف کنید. اکثر جراحان به بیماران دارای پاوچ توصیه می‌کنند که وعده‌های غذایی کوچک تری بخورند.
- داشتن یک دفترچه برای مواد غذایی و نوشتن علائم ناشی از مصرف آنها می‌تواند مفید باشد.
- اگر علائم گوارشی آزاردهنده زیادی دارید که با تغییر رژیم غذایی برطرف نمی‌شوند، با پزشک مشورت کنید.

ورزش و فعالیت فیزیکی

بازگشت به ورزش بعد از جراحی پاوچ می‌تواند وضعیت سلامت جسمی و روحی شما را بهبود ببخشد. نکته مهم داشتن صبر و شروع قدم به قدم و همگام با وضعیت بدنتان است.

قبل از شروع هر برنامه ورزشی، با پزشک خود مشورت کنید تا مطمئن شوید که برای فعالیت بدنی آماده هستید. با ورزشهای ملایم مانند پیاده روی، کشش و یوگا ملایم شروع کنید. اینها می توانند به بهبود گردش خون و انعطاف پذیری کمک کنند. به تدریج با افزایش قدرت و استقامت بدنی، شدت و مدت تمرینات خود به آرامی افزایش دهید.

بر تقویت عضلات شکم تمرکز کنید تا به ثبات شما کمک کند. ورزشهایی مانند خم کردن لگن، بلند کردن پاها در حالت نشسته و پلانک کمک کننده است. از انجام هر حرکتی که شکم شما را تحت فشار قرار می دهد و همچنین ورزشهای پر فشار که نیاز به بلند کردن اجسام سنگین، پیچاندن یا زور زدن دارند، به ویژه در مراحل اولیه بهبودی خودداری کنید.

به بدن خود توجه کنید، تمرینات خود را بر اساس احساس خود تنظیم کنید. بهبودی هر کس متفاوت است اگر هر گونه درد، ناراحتی یا علائم غیرعادی احساس کردید، ورزش را متوقف کنید و با پزشک خود مشورت کنید.

هیدراته ماندن (پر آب بودن) و مصرف مایعات در حین ورزش بسیار مهم است.

ورزشهای تقویتی

با توجه به تغییراتی که در شکم شما به وجود آمده است، تقویت یک سری عضلات می تواند به بهبود کیفیت زندگی و پیشگیری از عوارض احتمالی کمک نماید. در صورت موافقت جراح شما، یک فیزیوتراپیست می تواند تمرینات و حمایت های متناسب با سطح بهبودی و تناسب اندام شما را ارائه دهد.

- تمرینات تقویت عضلات پرینه - پرینه ناحیه بین مقعد و واژن یا کیسه بیضه است. پزشک شما ممکن است به شما آموزش هایی درباره تمرینات تقویت عضلات پرینه بدهد.
- تمرینات عضلات کف لگن - همچنین به عنوان «تمرینات کگل» شناخته می شوند.

هدف از تمرینات عضلات لگن تقویت حجم و قدرت عضلات مقعدی شماست. اینها عضلاتی هستند که به شما امکان کنترل عملکرد روده را می دهند. تمرینات عضلات لگن ممکن است قبل از جراحی شروع شوند و چند هفته بعد از جراحی از سر گرفته شوند. در دوره پس از عمل، ترمیم و بهبود بافتهای اصلی در حال انجام است. با جراح خود مشورت کنید که چه زمانی می توانید تمرینات عضلات لگن را شروع یا از سر بگیرید.

تمرینات عضلات لگن

- سفت کردن عضله مقعد یا اسفنکتر به گونه ای که انگار قصد جلوگیری از حرکت روده دارید. باید همان حسی را داشته باشید که وقتی وسط ادرار کردن، جریان ادرار را متوقف می کنید. فقط عضلات باسن را فشار ندهید.

- عضلات را منقبض کنید و تا ۱۰ بشمارید، سپس

- عضلات را رها کنید و تا ۱۰ بشمارید.

هر دو مرحله را ده (۱۰) بار تکرار کنید تا یک مجموعه تمرین انجام دهید. شما باید چهار مجموعه در روز کامل کنید. این تمرینات را می توانید هر زمان در طول روز و در هر وضعیتی انجام دهید. برای مثال، می توانید آنها را هنگام تماشای تلویزیون، در حال رانندگی، نشستن پشت میز یا صحبت کردن تلفنی انجام دهید.

پس از گذشت چه مدت زمانی میتوان شروع به ورزش کرد؟

جدول زمانی برای از سرگیری ورزش بعد از جراحی پاوچ می تواند بر اساس عوامل متعددی متفاوت باشد، از جمله نوع جراحی انجام شده، بهبودی فردی و هرگونه توصیه پزشکی خاص از طرف ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی شما. با این حال، در اینجا چند دستورالعمل کلی وجود دارد:

مرحله بهبودی اولیه (چند هفته اول)

استراحت: بسیار مهم است که به بدن خود فرصت دهید تا بهبود یابد. به طور معمول، به اکثر بیماران توصیه می شود که حداقل ۴ تا ۶ هفته پس از جراحی استراحت کنند.

فعالیت های ملایم: فعالیت های سبک، مانند پیاده روی، اغلب می توانند بلافاصله پس از جراحی، معمولاً در هفته اول شروع شوند. پیاده روی به بهبود گردش خون و بهبودی کمک می کند.

مرحله بهبودی متوسط (۴ تا ۸ هفته پس از جراحی)

ورزش های کم تاثیر: پس از حدود ۴ تا ۶ هفته، اگر احساس راحتی می کنید و پزشکتان موافقت می کند، ممکن است ورزش های کم تاثیر مانند شنا یا دوچرخه سواری ثابت را شروع کنید.

ریکاوری بلند مدت (۸ هفته و بعد از آن)

بازگشت تدریجی به ورزش منظم: معمولاً می توانید برنامه های تمرینی ساختاریافته تری را در حدود ۸ هفته پس از جراحی، بسته به بهبودی خود، دوباره شروع کنید.

با پزشک خود مشورت کنید: همیشه قبل از شروع هر برنامه ورزشی جدید با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود مشورت کنید تا مطمئن شوید که برای وضعیت خاص شما ایمن است.

تمرینات قدرتی: هنگامی که توسط پزشکتان برطرف شد، می توانید به تدریج تمرینات قدرتی، تمرکز بر وزنه های کم و فرم مناسب را انجام دهید تا از فشار دادن به ناحیه شکم جلوگیری کنید.

چه ورزشهایی پس از جراحی پاوچ ممنوع میباشند؟

پس از جراحی پاوچ، ورزشها و فعالیت های خاصی ممکن است ممنوع باشد یا نیاز به احتیاط برای اطمینان از ایمنی و رفاه شما داشته باشد. در اینجا برخی از انواع ورزشها و فعالیت هایی که معمولاً در مرحله بهبودی اولیه یا برای یک دوره طولانی توصیه نمی شود:

۱. ورزش با تاثیر بالا

ورزش های تماسی: فعالیت هایی مانند فوتبال، کشتی، و بوکس به طور کلی باید به دلیل خطر ضربه یا آسیب به ناحیه شکم اجتناب شود.

ایروبیک با ضربه زیاد: فعالیت هایی که شامل پریدن، دویدن یا تغییر جهت سریع هستند (مانند بسکتبال یا تنیس) نیز می توانند فشار زیادی بر بدن شما وارد کنند.

۲. وزنه برداری سنگین

پاورلیفتینگ و وزنه برداری: بلند کردن وزنه‌های سنگین، به ویژه بالای سر یا با فرم نامناسب، می‌تواند به شکم شما فشار وارد کند و خطر عوارض را افزایش دهد.

۳. ورزشهایی که نیاز به حرکات پیچشی دارند

گلف: حرکات پیچشی و خمشی در گیر در گلف ممکن است عضلات شکم شما را تحت فشار قرار دهد.

برخی از سبکهای رقص: فرم‌های رقصی که نیاز به حرکات شدید یا حرکات پیچشی شدید دارند، ممکن است در ابتدا بهتر باشد از آن اجتناب کنید.

۴. ورزشهای استقامتی

ماراتن یا دویدن در مسافت طولانی: در حالی که دویدن سبک ممکن است قابل قبول باشد، اما آماده شدن برای مسابقات مسافت طولانی می‌تواند منجر به فشار بیش از حد و فشار شود.

۵. ورزشهای شدید

صخره‌نوردی، اسکیت بورد یا اسکی: این فعالیتها خطر سقوط و ضربه را به همراه دارد که می‌تواند در طول ریکاوری خطرناک باشد.



انجمن سرطان‌های خانوادگی - فامیلی کم کن

۶. فعالیت‌های با خطر کشیدگی شکم

- برخی از هنرهای رزمی: فعالیت‌هایی که شامل دست و پنجه نرم کردن یا ضربه زدن است می‌تواند خطر آسیب به ناحیه شکم را ایجاد کند.
- هر فعالیتی که باعث فشار قابل توجهی می‌شود: همیشه از فعالیت‌هایی که باعث ایجاد احساس ناراحتی در شکم می‌شود خودداری کنید.

انتخاب فعالیت‌های کم‌تأثیر، مانند پیاده‌روی، شنا یا یوگا ملایم، معمولاً در مرحله اولیه بهبودی توصیه می‌شود.

زندگی جنسی با پاوچ

نگرانی‌های مربوط به فعالیت جنسی اهمیت زیادی دارند. برداشتن کولون و رکتوم مشکل‌دار سریعاً احساس بهبودی را بازمی‌گرداند و بیشتر افراد تمایل دارند فعالیت‌های جنسی قبلی خود را از سر بگیرند. با جراح خود مشورت کنید تا بدانید که چه زمانی برای شروع روابط جنسی بعد از جراحی مناسب است. برخی افراد با رفع مشکلات و درد بیماری التهابی روده، زندگی جنسی بهتری را تجربه می‌کنند.

عادت ماهانه و باروری

دوره‌های قاعدگی یا عادت ماهانه معمولاً پس از هر عمل جراحی مختل می‌شوند. تا یک سال پس از جراحی شما ممکن است عادت ماهانه نامنظم باشد. اگر در سن بارداری هستید و نمی‌خواهید باردار شوید، حتماً در مورد اقدامات احتیاطی مناسب با تیم پزشکی خود مشورت کنید.

در دورهٔ پس از جراحی، زمان عبور دستگاه گوارش معمولاً بسیار سریع است. به همین دلیل، احتمالاً قرص‌های ضد بارداری به طور کامل جذب نمی‌شوند، بنابراین، عاقلانه است که از روش‌های دیگر پیشگیری از بارداری استفاده کنید.

به خاطر داشته باشید که این عمل نیاز به ایلئوستومی دائمی و مشکلات تصویری بدنی که گاهی ایجاد می‌کند را از بین می‌برد. فعالیت جنسی پس از جراحی پاوچ شامل یک رویکرد چندوجهی است که شامل بهبود فیزیکی و عاطفی، ارتباط است. افراد باید به بدن خود گوش دهند و راحتی خود را در اولویت قرار دهند و در عین حال به دنبال حمایت از ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی و شریک جنسی‌شان باشند. با پرداختن به این ابعاد مختلف، افراد می‌توانند زندگی جنسی سالم و لذت بخشی را پس از جراحی بسازند.

نکتهٔ مهم در انجام عمل جنسی پس از عمل تعبیهٔ پاوچ، زمان ترمیم است. این زمان ممکن است به طور کلی مقاربت جنسی بعد از عمل پاوچ بی خطر تلقی می‌شود. با این وجود به علت تغییرات ساختار بدن و فیزیولوژی رعایت نکات کلیدی زیر ضروری است: زمان ترمیم – بعد از جراحی لازم است که مدتی زمان بگذرد تا بافتهای تغییر یافته کاملاً ترمیم شوند. این مدت زمان ممکن است از چند هفته تا چند ماه طول بکشد.

به طور کلی توصیه می‌شود بعد از عمل جراحی تعبیه ایلئوستومی یا جراحی پاوچ، حداقل ۶ هفته قبل از انجام فعالیت جنسی صبر کنید. این امکان بهبود و بهبودی مناسب را فراهم می‌کند. با این حال، ضروری است که افراد برای با جراح خود مشورت کنند، زیرا زمان بهبودی می‌تواند بر اساس شرایط فردی و پیچیدگی جراحی متفاوت باشد.

اختلال جنسی پس از جراحی پاوچ

پس از جراحی پاوچ، برخی از افراد ممکن است تغییراتی در عملکرد جنسی تجربه کنند. این تغییرات ممکن است با گذشت زمان و بهبودی، رفع شوند. برای رفع مشکلات جنسی احتمالی توصیه می‌شود ابتدا به کلینیک‌های سلامت جنسی مراجعه نمایید و یا بانوان به متخصص زنان و آقایان به متخصص اورولوژی (کلیه و مجاری ادرار) مراجعه کنند.

اختلالات جنسی در خانم‌ها:

پس از جراحی پاوچ، خانم‌ها ممکن است به دلیل تغییرات فیزیکی، عاطفی یا روانی دچار اختلالات جنسی مختلفی شوند. در اینجا برخی از مشکلات جنسی رایج و مسائل مربوط به آن که ممکن است ایجاد شود آورده شده است:

۱. کاهش میل جنسی

تغییرات هورمونی، خستگی بعد از عمل و استرس عاطفی می‌تواند منجر به کاهش میل جنسی شود. خانم‌ها همچنین ممکن است پس از جراحی نسبت به بدن خود احساس بی‌توجهی داشته باشند.

۲. درد هنگام مقاربت (دیسپارونی)

ناراحتی جسمی در حین رابطهٔ جنسی می‌تواند ناشی از جای زخم، تغییر در آناتومی یا واژینیسموس (سفت شدن غیرارادی عضلات واژن) باشد. این درد می‌تواند فعالیت جنسی را کاهش دهد.

۳. مشکل در رسیدن به ارگاسم

تغییرات در آناتومی یا عملکرد عصبی ممکن است منجر به چالشهایی در رسیدن به ارگاسم شود. عوامل روانشناختی مانند اضطراب یا استرس در مورد عملکرد جنسی نیز می‌توانند نقش داشته باشند.

۴. خشکی واژن

تغییرات هورمونی ناشی از جراحی یا داروهای بعد از جراحی می‌تواند منجر به خشکی واژن شود و مقاربت را ناراحت کننده یا دردناک کند.

۵. تغییر حس

پس از جراحی، برخی از خانم‌ها ممکن است تغییراتی را در حساسیت یا حس جنسی در ناحیه لگن به دلیل آسیب عصبی یا تغییرات در آناتومی تجربه کنند.

۶. مسائل روانی

اضطراب، افسردگی یا «اختلال اضطراب پس از سانحه» مربوط به جراحی و پیامدهای آن می‌تواند به اختلال عملکرد جنسی کمک کند. ترس از درد یا عوارض ممکن است مانع صمیمیت شود.

۷. تغییرات در تصویر بدن

خانم‌ها ممکن است پس از عمل جراحی با مشکلات مربوط به عزت نفس و تصویر بدن خود دست و پنجه نرم کنند که بر تمایل آنها برای شرکت در فعالیت‌های جنسی تأثیر می‌گذارد. احساس خودآگاهی ممکن است منجر به اجتناب از موقعیت‌های صمیمی شود.

۸. اختلال عملکرد کف لگن

جراحی می‌تواند بر عضلات کف لگن تأثیر بگذارد و منجر به مشکلاتی مانند بی‌اختیاری یا مشکلات ادراری شود که می‌تواند بر عملکرد جنسی و اعتماد به نفس تأثیر بگذارد.

۹. تغییرات در کیفیت رابطه

جراحی ممکن است پویایی روابط صمیمانه را تغییر دهد. شرکا ممکن است احساس سردرگمی یا نگرانی داشته باشند که بر صمیمیت عاطفی و میل جنسی تأثیر بگذارد.

۱۰. ترس از عوارض

نگرانی در مورد سلامت پاوچ، مانند پاوچیت (التهاب پاوچ) یا نشت، ممکن است باعث اضطراب شود که می‌تواند در فعالیت جنسی اختلال ایجاد کند.

مدیریت اختلالات جنسی پس از جراحی

- ارتباط: گفتگوی در مورد احساسات، ترس‌ها و خواسته‌ها می‌تواند درک و صمیمیت را افزایش دهد.
- مشاوره با ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی: درخواست مشاوره جراح‌تان یا از متخصصان سلامت جنسی می‌تواند به رفع نگرانی‌های خاص از جمله مدیریت درد یا درمان‌های هورمونی کمک کند.

- مشاوره و درمان: حمایت روانشناختی، چه از طریق درمان فردی و چه از طریق مشاوره زوجین، می تواند در حل چالش های عاطفی و رابطه ای مفید باشد.
- فیزیوتراپی: تقویت کف لگن می تواند به رفع درد یا اختلال عملکرد مربوط به عضلات کف لگن کمک کند.
- مداخلات پزشکی: بسته به اختلال، درمان ها ممکن است شامل روان کننده های خشکی، هورمون درمانی یا داروهای برای رفع اختلال عملکرد جنسی باشد.

اختلال جنسی در مردان

طبق تحقیقاتی که به بررسی رابطه بین جراحی پاوچ و اختلال جنسی در مردان پرداخته است احتمال آسیب عصب غیرارادی در طول جراحی وجود دارد اما احتمال وقوع آن بین ۲ تا ۱۰٪ است که سن بالا و وجود سایر بیماری ها مانند بیماری های قلبی، افسردگی اساسی در بروز این اختلال دخیل است. همچنین عوارضی مانند:

۱. اختلال نعوظ

مداخلات جراحی می تواند مسیرهای عصبی را تحت تاثیر قرار دهد و منجر به مشکلاتی در دستیابی یا حفظ نعوظ شود. این می تواند موقتی یا در برخی موارد طولانی مدت باشد.

۲. کاهش میل جنسی

عوامل عاطفی مانند اضطراب، افسردگی یا تغییرات در تصویر بدن پس از جراحی می تواند منجر به کاهش علاقه به فعالیت جنسی شود.



۳. تاخیر در انزال

آسیب عصبی یا تغییر در عملکرد کف لگن ممکن است منجر به مشکلات در انزال شود که می تواند بر رضایت جنسی تأثیر بگذارد.

۴. تغییرات در احساس

تغییر حس در ناحیه تناسلی به دلیل درگیری عصب در جراحی می تواند بر پاسخ و لذت جنسی تأثیر بگذارد.

۵. تغییر در تصویر بدن و اعتماد به نفس

احساس بی کفایتی یا خودآگاهی در مورد تغییرات بدن می تواند مانع صمیمیت شود و منجر به اجتناب از فعالیت جنسی شود.

بارداری و زایمان با پاوچ

بارداری پس از جراحی پاوچ ایلئوآنال قطعاً ممکن است، اما توصیه می شود برای باردار شدن حداقل ۶ ماه پس از جراحی صبر کنید. جراحان کولورکتال ممکن است توصیه کنند که نوزاد شما از طریق سزارین به دنیا بیاید زیرا این روش از هرگونه احتمال آسیب به عضلات و اعصاب مقعد که ممکن است در طول زایمان طبیعی رخ دهد، جلوگیری می کند. زنانی نیز بوده اند که زایمان طبیعی بدون عوارض داشته اند. با جراح خود در مورد بهترین روش زایمان برای شما مشورت کنید.

در برخی افراد مبتلا به فپ (FAP) یا پولیپوز آدنومای احتمال دارد حاملگی بر استعداد رخداد تومور دسموئید تأثیر بگذارد. در این مورد می توانید از جراح خود راهنمایی بگیرید.

۱ دوره انتظار توصیه شده برای اقدام به بارداری:

توصیه میشود حدود ۶ ماه تا ۱ سال پس از جراحی پاوچ قبل از اقدام برای بارداری شدن صبر کنید. این دوره انتظار به بدن اجازه می‌دهد تا به خوبی بهبود یابد و از سلامت و کارکرد پاوچ مطمئن شویم.

۲ باروری

بسیاری از خانم‌ها پس از جراحی پاوچ می‌توانند بارداری شوند، اگرچه برخی ممکن است بسته به شرایط زمینه‌ای یا میزان مداخله جراحی، مشکلات باروری را تجربه کنند.

۳ نظارت بر بارداری

مراقبت‌های منظم دوران بارداری بسیار مهم است. خانم‌های که جراحی پاوچ ای انجام داده‌اند ممکن است به دلیل عوارض احتمالی مربوط به سابقه جراحی آنها نیاز به نظارت دقیق‌تری داشته باشند.

۴ ملاحظات تغذیه‌ای

حفظ یک رژیم غذایی متعادل با تمرکز بر غذاهای غنی از مواد مغذی حیاتی است. برخی از خانم‌ها ممکن است به ویتامین‌ها یا مواد معدنی اضافی نیاز داشته باشند، به خصوص اگر سوء جذب مواد مغذی را تجربه کرده باشند.

۵ تغییر در عملکرد گوارش

بارداری می‌تواند بر عملکرد روده تأثیر بگذارد. تغییرات هورمونی ممکن است منجر به تغییر عادات روده شود و برخی از خانم‌ها ممکن است دفعات دفع مدفوع یا فوریت را افزایش دهند.

۶ عملکرد پاوچ

بسیاری از خانم‌ها عملکرد ثابت پاوچ را در دوران بارداری گزارش می‌دهند، اما برخی ممکن است با چالش‌هایی مانند پاوچیت (التهاب پاوچ) یا تغییر در ظرفیت پاوچ، به ویژه در مراحل بعدی بارداری، مواجه شوند.

۷ افزایش استرس بر بدن

بدن در طول بارداری دچار تغییرات قابل توجهی می‌شود که می‌تواند کف لگن و پاوچ را تحت تأثیر قرار دهد. ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی ممکن است تمرینات کف لگن را برای تقویت عضلات توصیه کنند.

۸ زایمان

نحوه زایمان (واژینال در مقابل سزارین) باید طبق نظر متخصص باشد. در بیشتر موارد، زایمان طبیعی امکان‌پذیر است، اما شرایط فردی بسته به وضعیت پاوچ و سلامت مادر متفاوت است. زایمان واژینال اغلب پس از جراحی پاوچ ای ممکن است و توصیه می‌شود، شرایط فردی و شرایط سلامتی بهترین روش زایمان را تعیین می‌کند.

۱. زایمان طبیعی

بسیاری از خانم‌های که تحت عمل پاوچ قرار گرفته‌اند، می‌توانند زایمان طبیعی داشته باشند، مشروط بر اینکه هیچ‌گونه عوارض یا موارد منع مصرف دیگری وجود نداشته باشد.

عملکرد پاوچ: اگر پاوچ به خوبی کار می‌کند و بارداری بدون عارضه بوده است، زایمان طبیعی میتواند بلا مانع باشد.

سزارین ممکن است در شرایط زیر توصیه شود:

عوارض: در صورت نگرانی در مورد پاوچ یا سایر عوارضی که ممکن است در حین زایمان طبیعی ایجاد شود.
سابقه پاوچیت: در صورت وجود سابقه پاوچیت یا عدم عملکرد مطلوب پاوچ.

سزارین قبلی: اگر زن قبلاً زایمان سزارین داشته باشد، به خصوص اگر در مورد وضعیت جای زخم یا پاوچ نگرانی وجود داشته باشد.

۹ ملاحظات پس از زایمان

پس از زایمان، خانم‌ها ممکن است به زمان نیاز داشته باشند تا خود را با تغییرات در عملکرد روده وفق دهند و سلامت پاوچ را ارزیابی کنند. تغذیه با شیر مادر می‌تواند بر عادات روده و عملکرد پاوچ نیز تأثیر بگذارد.

مسافرت با پاوچ

سفر بعد از جراحی پاوچ می‌تواند قابل کنترل و لذت بخش باشد، اما نیاز به برنامه‌ریزی و توجه دارد. در اینجا چند نکته وجود دارد که به شما کمک می‌کند پس از عمل جراحی پاوچ، راحت سفر کنید:

اگر بلافاصله پس از جراحی تمایل به سفر دارید حتماً با پزشک معالج خود مشورت کنید. معمولاً افراد چند هفته پس از جراحی به شرط داشتن وضعیت سلامت عمومی خوب و احساس بهبودی می‌توانند سفر کنند.

حتماً داروهای لازم جهت کنترل عملکرد پاوچ (مانند لوپرامید) را به مقدار کافی به همراه داشته باشید.

توجه به تغذیه و هیدراتاسیون (سیراب بودن)، داشتن میان وعده‌های آسان هضم برای پیشگیری از اختلالات گوارشی را در طول سفر مهم است.

رژیم غذایی را رعایت کنید و از مصرف مواد غذایی که برای دستگاه گوارش شما محرک هستند اجتناب کنید. سعی کنید بیشتر از غذاهای که با مزاجتان سازگارند استفاده کنید و امتحان کردن غذاهای جدید را به حداقل برسانید.

اگر با خودرو سفر میکنید از مسیر و دسترسی به دستشویی اطمینان حاصل کنید. به طور منظم برای کشش و استفاده از سرویس بهداشتی توقف کنید و استراحت‌های مکرر در طول مسیر داشته باشید.

برای کاهش فشار روی شکم مخصوصاً در مسیرهای طولانی، حتماً از لباسهای گشاد و راحت استفاده کنید.

نشت مدفوع یا بی‌اختیاری

نشت یا بی‌اختیاری مدفوع پس از جراحی پاوچ، که با نیاز ناگهانی و شدید به اجابت مزاج شناخته می‌شود، می‌تواند برای برخی از بیماران به وجود بیاید. پس از جراحی پاوچ، بدن شما، از جمله اعصاب و ماهیچه‌هایی که حرکات روده را کنترل می‌کنند، برای بهبودی و تنظیم عملکرد به زمان نیاز دارد. همچنین ممکن است پاوچ در ابتدا آنطور که انتظار می‌رود عمل نکند، که منجر به مشکل در کنترل حرکات روده می‌شود. برخی از بیماران اسهال را تجربه می‌کنند که می‌تواند کنترل حرکات روده را دشوارتر کند.

همچنین تغییر در رژیم غذایی و مصرف غذاهای خاص (غذاهای با فیبر بالا) ممکن است باعث نشت و یا بی اختیاری مدفوع بشود. بنابراین با رعایت رژیم غذایی و داشتن یک دفترچه غذایی می تواند به شناسایی غذاهایی که باعث مشکلات می شوند کمک کند. التهاب ناشی از جراحی، عفونت در محل جراحی یا در دستگاه گوارش، برخی از داروها، اضطراب یا استرس و عوامل عاطفی می توانند بر کنترل روده تأثیر بگذارند و علائم بی اختیاری را تشدید کنند.

همچنین اگر یبوست وجود داشته باشد، می تواند منجر به بی اختیاری سرریز شود. اگر نشت یا بی اختیاری مدفوع ادامه یابد، یا همراه با علائمی چون درد یا تورم در ناحیه شکم یا هر نشانه ای از وجود عفونت باشد، ضروری است که این موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید. تمرینات تقویتی، مانند کگل، ممکن است کنترل عضلات را بهبود بخشد و نشت را کاهش دهد.

سوالات متداول

اگر دفع من افزایش یابد چه باید بکنم؟

افزایش دفع می تواند علت های مختلفی مانند مشکلات معده، استرس، مصرف آنتی بیوتیک ها یا غذاهای تند داشته باشد. اگر افزایش دفع داشتید، باید مایعات از دست رفته را با مصرف نوشیدنی های مانند محلول های ORS جبران کنید و به رژیم غذایی خود نمک اضافه کنید. همچنین به مصرف مایعات طبق روال گذشته ادامه دهید. شاید نیاز باشد با پزشک خود مشورت کنید، زیرا ممکن است نشانه التهاب پاوچ باشد.

من گاهی اوقات ذرات غذایی را در مواد دفعی ام می بینم. آیا این طبیعی است؟

بله، گاهی اوقات غذا بدون تغییر عبور می کند، به ویژه غذاهایی مانند ذرت شیرین و برخی داروها. گیاهخواران معمولاً فیبر غیر قابل هضم را می خورند. باید غذای خود را به درستی بجوید. نوشیدنی های رنگی ممکن است خروجی شما را تیره کند. چغندر ممکن است مدفوع را قرمز کند.

آیا می توانم غذاهای تند بخورم؟

غذاهای تند و ادویه دار مانند فلفل قرمز و کاری ممکن است عملکرد پاوچ شما را مختل کنند، بنابراین توصیه می کنیم در چند هفته اول غذاهای ملایم را انتخاب کنید. بعد از این مدت در صورت تمایل می توانید غذاهای تند بیشتری مصرف کنید. اگر به خوردن غذاهای تند عادت دارید، شاید بتوانید این کار را با پاوچ خود انجام دهید.

اگر یبوست بگیرم چه اتفاقی می افتد؟

در بیمار پاوچ دار یبوست ایجاد نمی شود. اگر خروجی شما به میزان قابل توجهی متوقف شود یا کند شود، ممکن است مشکل ساز شود و باید فوراً به پزشک مراجعه کنید. گاهی اوقات ممکن است مجبور شوید طریقه نشستن خود را روی توالت تغییر دهید.

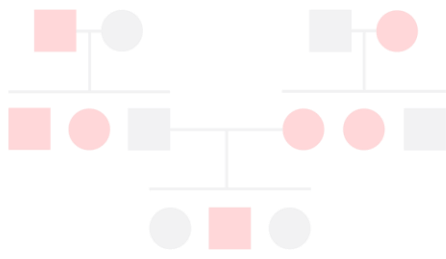
آیا پاوچ من احتمال مسمومیت غذایی را در مسافرت افزایش می دهد؟

شما بیشتر از فردی که پاوچ ندارد در خطر مسمومیت غذایی نیستید. با این حال، شما باید دستورالعمل های بهداشت مواد غذایی را برای مکانی که در آن هستید، دنبال کنید. ممکن است همراه داشتن چند ترکیب دارویی مانند لوپرامید و آنتی بیوتیک ها مفید باشد. نوشیدن آب معدنی در مسافرت توصیه می شود.

چگونه می‌توانم بفهمم که پاوچ من از کار افتاده است؟

زمانی میتوان پاوچ را از کار افتاده دانست که علایم زیر طولانی مدت وجود داشته باشد که معمولاً نشان‌دهنده التهاب در داخل یا اطراف پاوچ شما هستند و با ادامه درمان بهبود نمی‌یابد:

- دردی که به نظر می‌رسد داخل مقعد یا بالای مقعد شماست.
- احساس گرما، تورم یا سوزش هنگام مدفوع.
- وجود خون در مدفوع شما
- تنموس (مداوم احساس می‌کنید که باید مدفوع کنید، اما نمی‌توانید).



انجمن سرطان‌های
ارثی - فامیلی
فهم کن