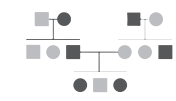


زندگی با پاوچ

LIFE WITH POUCH

انجمن سرطان های ارثی - فامیلی (فم کن)



FAMCAN
FAMILIAL & HEREDITARY
CANCERS INSTITUTE



تهران، خیابان کارگر شمالی، جنب پمپ
بنزین، کوچه اکبری، پلاک ۳۴

۰۲۱ - ۸۷۷۰۰۰۷۳

www.famcan.org

info@famcan.org

TABLE OF CONTENTS

هدف ۳

اجابت مزاج با پاوچ ۴

تعداد دفعات دفع و قوام مدفوع ۴

اسهال یا دفع بیش از حد ۴

کم آبی بدن ۵

اضافه کردن نمک ۵

چند توصیه برای پیشگیری از کم آبی بدن ۵

نکات مهم در تغذیه فرد دارای پاوچ ۶

الکل ۶

مکمل های غذایی ۶

تولید گاز و نفخ ۶

انتخاب بهترین رژیم غذایی برای فرد دارای پاوچ ۷

ورزش و فعالیت فیزیکی ۷

ورزش های تقویتی ۷

تمرینات عضلات لگن ۸

پس از گذشت چه مدت زمانی میتوان شروع به ورزش کرد؟ ۸

مرحله بهبودی اولیه (چند هفته اول) ۹

مرحله بهبودی متوسط (۴ تا ۸ هفته پس از جراحی) ۹

ریکاوری بلند مدت (۸ هفته و بعد از آن) ۹

چه ورزشهایی پس از جراحی پاوچ ممنوع میباشند؟ ۱۰

ورزش با تاثیر بالا ۱۰

وزنه برداری سنگین ۱۰

ورزشهایی که نیاز به حرکات پیچشی دارند ۱۰

ورزش های استقامتی ۱۱

ورزش های شدید ۱۱

فعالیت هایی با خطر کشیدگی شکم ۱۱

زندگی جنسی با پاوچ ۱۲

عادت ماهانه و باروری ۱۲

اختلال جنسی پس از جراحی پاوچ ۱۲

اختلالات جنسی در خانم ها ۱۲

کاهش میل جنسی ۱۳

درد هنگام مقاربت (دیسپارونی) ۱۳

مشکل در رسیدن به ارگاسم ۱۳

خشکی واژن ۱۳

تغییر حس ۱۴

مسائل روانی ۱۴

هدف ۳

اجابت مزاج با پاوچ ۴

تعداد دفعات دفع و قوام مدفوع ۴

اسهال یا دفع بیش از حد ۴

کم آبی بدن ۵

اضافه کردن نمک ۵

چند توصیه برای پیشگیری از کم آبی بدن ۵

نکات مهم در تغذیه فرد دارای پاوچ ۶

الکل ۶

مکمل های غذایی ۶

تولید گاز و نفخ ۶

انتخاب بهترین رژیم غذایی برای فرد دارای پاوچ ۷

ورزش و فعالیت فیزیکی ۷

ورزش های تقویتی ۷

تمرینات عضلات لگن ۸

پس از گذشت چه مدت زمانی میتوان شروع به ورزش کرد؟ ۸

مرحله بهبودی اولیه (چند هفته اول) ۹

مرحله بهبودی متوسط (۴ تا ۸ هفته پس از جراحی) ۹

ریکاوری بلند مدت (۸ هفته و بعد از آن) ۹

چه ورزشهایی پس از جراحی پاوچ ممنوع میباشند؟ ۱۰

ورزش با تاثیر بالا ۱۰

وزنه برداری سنگین ۱۰

ورزشهایی که نیاز به حرکات پیچشی دارند ۱۰

ورزش های استقامتی ۱۱

ورزش های شدید ۱۱

فعالیت هایی با خطر کشیدگی شکم ۱۱

زندگی جنسی با پاوچ ۱۲

عادت ماهانه و باروری ۱۲

اختلال جنسی پس از جراحی پاوچ ۱۲

اختلالات جنسی در خانم ها ۱۲

کاهش میل جنسی ۱۳

درد هنگام مقاربت (دیسپارونی) ۱۳

مشکل در رسیدن به ارگاسم ۱۳

خشکی واژن ۱۳

تغییر حس ۱۴

مسائل روانی ۱۴



اجابت مزاج با پاوچ | DEFECATION WITH POUCH

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 تعداد دفعات را کم کنید می‌توانید به پزشک خود مراجعه کنید.

هدف | TARGET

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.

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 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.

غذاهایی که ممکن است باعث اسهال شوند شامل موارد زیر می باشد

غذاهای دارای فیبر بالا، غذاهای تند، سرخ شده، پرچرب، پر ادویه، آب سیب، آب آلو، لوبیای پخته، لوبیا سبز، اسفناج، ماءالشعیر، شیر، کلم، میوه خام، کلم بروکلی، 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 بعلت خامییت مدر بودن آن باعث کم آبی هم شود.



بتر 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:

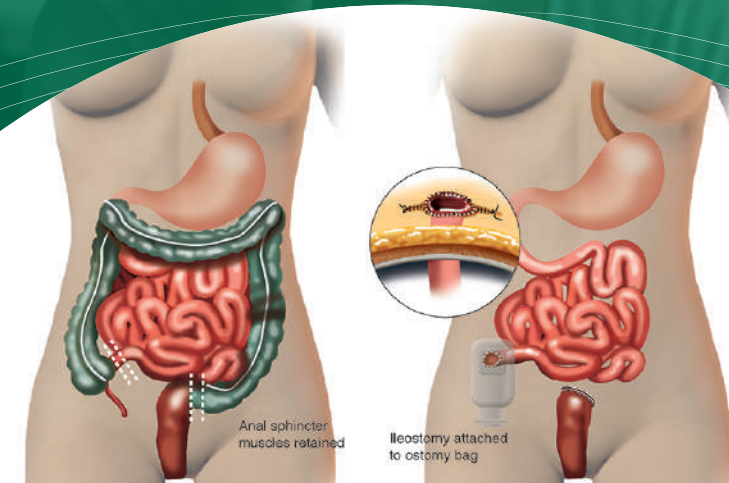
لوپرامید: یک قرص ضد اسهال است که بدون نسخه پزشک قابل تهیه می‌باشد اما بهتر است با تجویز پزشک و تنظیم دوز مصرف شود. نحوه مصرف آن ۳۰ تا ۴۵ دقیقه قبل از غذا و با کمی آب میل می‌شود. کدئین: نیز یک ترکیب ضد اسهال است و آن را می‌توان به تنهایی یا با لوپرامید مصرف کرد. مصرف آن ممکن است شما را خواب آلود کند، لذا بهتر است در شب استفاده شود. برخی از بیماران آن را موثرتر از لوپرامید 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 ادویه دار، برخی از میوه ها و سبزیجات خام، از جمله پرتقال، سیب، سالاد کلم، کرفس و ذرت که باعث تشدید آزدگی مقعد می شود خودداری کرد.

کم آبی بدن | DEHYDRATION

نقش اصلی روده بزرگ بازجذب آب است. بنابراین در اولین مرحله جراحی (پروکتوکولکتومی و تعبیه ایلیوستومی) مقدار زیادی از مایعات همراه با مدفوع از بدن دفع می شود. به تدریج و با گذشت زمان بدن با نداشتن روده بزرگ سازگار شده و نقش روده کوچک در بازجذب مایعات بیشتر می شود. 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 علایم کم آبی بدن به ویژه در هفته های 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 علایم 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 پرهیزید.

در صورتی که آب خالی بنوشید آب وارد روده کوچک شده و از پاوچ خارج می شود. از آنجایی که املاح حیاتی بدن محلول در آب هستند، دفع آب باعث از دست دادن این املاح می شود. این املاح برای کارکرد اندام های حیاتی مثل قلب بسیار مهم هستند. از دست دادن املاح حال شما را بدتر کرده و باعث تشنگی و بیحالی می شود. 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 می شود سدیم یا همان نمک است. سدیم نقش مهمی در عملکرد سلول های قلبی، انقباض عضلات، انتقال سلول های عصبی و تنظیم آب سلول ها و حفظ تعادل مایعات نقش مهمی دارد. جهت پیشگیری از عوارض کمبود املاح در بدن توصیه می شود از مصرف بیش از حد آب خالی خودداری کرده و بجای آن از نوشیدنی های طبیعی استفاده 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.



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

دستورالعمل تهیه محلول خوراکی او آر اس 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.

مکمل های غذایی

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

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

مکمل های فیبر: اگر اسهال مداوم دارید، یک مکمل فیبر محلول ممکن است به سفت شدن مدفوع شما کمک کند.

مکمل های غذایی: اگر در خوردن کالری کافی مشکل دارید، نوشیدنیها و پودرهای مکمل می توانند مواد مغذی و کالری را به رژیم غذایی شما اضافه کنند.

پروبیوتیک ها: تحقیقات زیادی در مورد مزایای بالقوه مکمل های پروبیوتیک وجود دارد. اگر مجبور به مصرف آنتی بیوتیک هستید یا مبتلا به عفونت پاوچ (پاوپیت) شدید، پروبیوتیک ها می توانند کمک کننده باشند.

کلسیم: اگر در تحمل لبنیات مشکل دارید، ممکن است دریافت کلسیم کافی سخت باشد. مکمل های کلسیم می توانند به شما کمک کنند که به اندازه کافی کلسیم برای قوی نگه داشتن استخوان های خود دریافت کنید.

ویتامین D: ویتامین D در کنار سایر فواید به جذب کلسیم و کاهش التهاب روده کمک می کند. 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.

نکات مهم در تغذیه فرد دارای پاوچ

IMPORTANT POINTS IN THE NUTRITION OF A PERSON WITH A POUCH

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 خانم ها، با حداقل یک یا دو روز بدون الکل در هفته. یک واحد برابر است با: نصف پیمانۀ آبجو، یک پیمانۀ الکل (۲۵ میلی لیتر) و یک گیلّاس شراب (۱۲۵ میلی لیتر).



انتخاب بهترین رژیم غذایی برای فرد دارای پاوچ

CHOOSING THE BEST DIET FOR A PERSON WITH A POUCH

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.



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 گاز دار، شیر و فرآورده‌های لبنی، کلم بروکسل، گل کلم و کلم (خام یا پخته) و پیاز (خام یا پخته).
- نوشابه‌های گاز دار 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 نوشیدنی‌های با نی 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.

- 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.

- 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.

ورزش و فعالیت فیزیکی | EXERCISE & PHYSICAL ACTIVITY

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 ورزش های ملایم مانند پیاده روی، کشش و یوگا ملایم شروع کنید. اینها می‌توانند 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. ورزش هایی 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 می‌دهد و همچنین ورزش های 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.

تحت فشار قرار می‌دهد و همچنین ورزش های پر فشار که نیاز به بلند کردن اجسام سنگین، پیچاندن یا زور زدن دارند، به ویژه در مراحل اولیه بهبودی خودداری کنید.

ورزش های تقویتی

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

● تمرینات تقویت عضلات پَرینه - پَرینه ناحیه بین مقعد و واژن یا کیسه بیضه است. پزشک شما ممکن است به شما آموزش‌هایی درباره تمرینات تقویت عضلات پَرینه بدهد.

● تمرینات عضلات کف لگن - همچنین به عنوان «تمرینات کِگِل» شناخته می‌شوند.

هدف از تمرینات عضلات لگن تقویت حجم و قدرت عضلات مقعدی شماست. این‌ها عضلاتی هستند که به شما امکان کنترل عملکرد روده را می‌دهند. 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 بافت های اصلی در حال انجام است. با جراح خود مشورت کنید که چه زمانی می‌توانید تمرینات عضلات لگن را شروع یا از سر بگیری.

تمرینات عضلات لگن

● سفت کردن عضله مقعد یا اسفنکتر به گونه‌ای که انگار قصد جلوگیری از حرکت روده دارید. باید همان حسی را داشته باشید که وقتی وسط ادرار کردن، جریان ادرار را متوقف می‌کنید. 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 می‌توانید هر زمان در طول روز و در هر وضعیتی انجام دهید. برای مثال، می‌توانید 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 پاو می‌تواند بر اساس عوامل متعددی متفاوت باشد، از جمله نوع جراحی انجام شده، بهبودی فردی و هرگونه توصیه پزشکی خاص از طرف ارائه دهنده مراقبت‌های 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 می‌شود که حداقل ۴ تا ۶ هفته پس از جراحی استراحت کنند. **فعالیت‌های ملایم:** فعالیت‌های سبک، مانند پیاده‌روی، اغلب می‌توانند بلافاصله پس از جراحی، معمولاً در هفته اول شروع شوند. پیاده روی به بهبود گردش خون و بهبودی کمک می‌کند.



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

ورزش‌های کم‌تاثیر: پس از حدود ۴ تا ۶ هفته، اگر احساس راحتی می‌کنید و پزشکتان موافقت می‌کند، ممکن است ورزش‌های کم‌تاثیر مانند شنا یا دوچرخه سواری ثابت را شروع کنید.

ریکاوری بلند مدت (۸ هفته و بعد از آن)

بازگشت تدریجی به ورزش منظم: معمولاً می‌توانید برنامه‌های تمرینی ساختاریافته‌تری 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 مراقبت‌های بهداشتی خود مشورت کنید تا مطمئن شوید که برای وضعیت خاص شما ایمن است. **تمرینات قدرتی:** هنگامی که توسط پزشکتان برطرف شد، می‌توانید به تدریج تمرینات قدرتی، تمرکز بر وزنه‌های 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 فعالیت‌های 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 فعالیت‌هایی که معمولاً در مرحله بهبودی اولیه یا برای یک دوره طولانی توصیه نمی‌شود:

● ورزش با تاثیر بالا

ورزش‌های تماسی: فعالیت‌هایی مانند فوتبال، کشتی، و بوکس به طور کلی باید به دلیل خطر ضربه یا آسیب به ناحیه شکم اجتناب شود.

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

● 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.

● ورزش‌هایی که نیاز به حرکات پیچشی دارند

گلف: حرکات پیچشی و خمشی درگیر 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.

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.

زندگی جنسی با پاوچ | SEXUAL LIFE WITH POUCH

نگرانی‌های مربوط به فعالیت جنسی اهمیت زیادی دارند. برداشتن کولون و رکتوم مشکل‌دار سریعاً احساس بهبودی را باز می‌گرداند 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.

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.

ورزش‌های شدید

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





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.

نکته مهم در انجام عمل جنسی پس از عمل تعبیه پاوچ، زمان ترمیم است. این زمان ممکن است به طور کلی مقاربت جنسی بعد از عمل پاوچ بی‌خطر 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.

عادت ماهانه و باروری | MENSTRUATION & FERTILITY

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 دوره 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.

توجه داشته باشید که OCP روش پیشگیری مناسبی برای خانم‌هایی که پاوچ دارند نیست زیرا جذب داروهای OCP از طریق کولون است.

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 | SEXUAL DYSFUNCTION AFTER POUCH SURGERY

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:

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.

درد هنگام مقاربت (دیسپارونی)

ناراحتی جسمی در حین رابطه 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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.



اختلالات جنسی در آقایان

طبق تحقیقاتی که به بررسی رابطه بین جراحی پاج 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 بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی، افسردگی اساسی در بروز این اختلال دخیل است. همچنین عوارضی مانند:

اختلال نعوظ

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

کاهش میل جنسی

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

تاخیر در انزال

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

مدیریت اختلالات جنسی پس از جراحی

MANAGEMENT OF SEXUAL DYSFUNCTION AFTER SURGERY

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، می‌تواند در حل چالش‌های عاطفی و رابطه‌ای مفید باشد.

فیزیوتراپی: تقویت کف لگن می‌تواند به رفع درد یا اختلال عملکرد مربوط به عضلات کف لگن کمک کند.

مداخلات پزشکی: بسته به اختلال، درمان‌ها ممکن است شامل روان‌کننده‌های خشکی، هورمون درمانی یا داروهایی برای رفع اختلال عملکرد جنسی باشد.



بارداری و زایمان با پاوچ | PREGNANCY AND CHILDBIRTH WITH A POUCH

بارداری پس از جراحی پاوچ ایلئوآنال قطعاً ممکن است، اما توصیه می‌شود 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 می‌کند. زنانی نیز بوده‌اند که زایمان طبیعی بدون عوارض داشته‌اند. با جراح خود در مورد بهترین روش زایمان برای شما مشورت کنید.

در برخی افراد مبتلا به فپ (FAP) یا پولیپوز آدنومایسی احتمال دارد حاملگی بر استعداد رخداد تنومور دسموئید تاثیر بگذارد. در این مورد میتوانید از جراح خود راهنمایی بگیرید.

تغییرات در احساس

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

تغییر در تصویر بدن و اعتماد به نفس

احساس بی‌کفایتی یا خودآگاهی در مورد تغییرات بدن می‌تواند مانع صمیمیت شود و منجر به اجتناب از فعالیت جنسی شود.



دوره انتظار توصیه شده برای اقدام به بارداری:

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

باروری

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

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.

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.

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.

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.

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.

زایمان

نحوه زایمان (واژینال در مقابل سزارین) باید طبق نظر متخصص باشد. در بیشتر موارد، زایمان طبیعی امکان پذیر 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.



ملاحظات پس از زایمان | POSTPARTUM CONSIDERATIONS

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.

تحت فشار قرار می‌دهد 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.



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 بلامانع باشد.

سزارین

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.

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 لباس های گشاد و راحت استفاده کنید.

نشست مدفوع یا بی‌اختیاری | LEAKING STOOL OR INCONTINENCE

نشست 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.

مسافرت با پاوچ | TRAVEL WITH POUCH

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 لوپرآمید) 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.



سوالات متداول | FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

● اگر دفع من افزایش یابد چه باید بکنم؟

افزایش دفع می‌تواند علت‌های مختلفی مانند مشکلات معده، استرس، مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها یا غذاهای تند داشته باشد. اگر افزایش دفع داشتید، باید مایعات از دست رفته را با مصرف نوشیدنی‌های مانند محلول‌های 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 می‌بینم. آیا این طبیعی است؟

بله، گاهی اوقات غذا بدون تغییر عبور می‌کند، به ویژه غذاهایی مانند ذرت شیرین و برخی داروها. گیاهخواران معمولاً فیبر غیرقابل هضم را می‌خورند. باید غذای خود را به درستی بجوید. نوشیدنی‌های رنگی ممکن است خروجی شما را تیره کند. چغندر ممکن است مدفوع را قرمز کند.

● آیا می‌توانم غذاهای تند بخورم؟

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

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

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

● اگر بیوست بگیرم چه اتفاقی می‌افتد؟

در بیمار پاوچ دار بیوست ایجاد نمی‌شود. 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 می‌دهد؟

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

● 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).