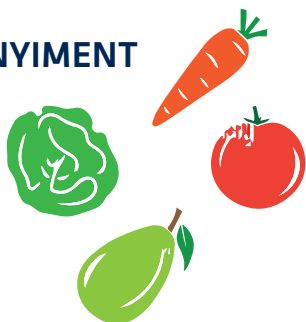


RECOMANACIONS POSTOPERATÒRIES CIRURGIA PROCTOLÒGICA



EVITAR RESTRENYIMENT



- Dieta rica en fibra i abundant ingesta d'aigua.
- Fibra: llavors de lli + llavors de xia.
 - Barrejar llavors de lli i llavors de xia triturades (meitat i meitat). Posar una cullerada sopera de la barreja en un got d'aigua i deixar tota la nit. Al matí, remenar i prendre. Si li va bé, ho pot pendre de forma indefinida.
- Si té femta dura i/o ha de fer molt esforç, hauria d'afegir un laxant.
 - Movicol® 1 o 2 sobres al dia.
 - Crema de magnèsia 1 o 2 sobres al dia.
- És important que ajusti la dosi per aconseguir deposicions toves (ni dura ni líquida)

CURES DE LA FERIDA



- Retirar l'apòsit de gasses el dia següent de la intervenció.
- Rentar-se amb aigua i sabó. **No utilitzi paper higiènic ni tovalloletes humides** amb productes químics.
- No s'ha de posar iode ni fer cap cura al CAP.
- Les ferides poden sagnar una mica després de la deposició. És normal i no s'ha de preocupar. Si sagna de forma persistent o abundant ha de venir a urgències.
- Es recomana bany de seient amb aigua tèbia durant 10 minuts després de la deposició (ajuda a relaxar l' esfínter de l'anús i disminueix el dolor).

ANALGÈSIA



- Ha de prendre els analgèsics que se li han pautat.
- Es recomana prendre un analgèsic abans de la deposició per intentar evitar un pic de dolor.

ACTIVITATS



- Pot anar a treballar, conduir, fer activitats socials o esport quan tingui bon control del dolor.
- No ha de fer natació ni anar en bicicleta fins que les ferides estiguin cicatritzades.



Contacti al telèfon **93 7318908** de dilluns a divendres de 8 a 20h si presenta:

- Febre superior a 38°C
- Dolor intens que no millora amb analgèsia
- Sagnat persistent o abundant
- Restrenyiment de més de 3 dies tot i prendre els laxants
- Dificultat per orinar
- Mal de cap que no millora amb analgèsia
- Nàusees i vòmits persistents

Fora d'aquest horari ha de consultar al seu centre d'atenció primària o al servei d'urgències

RECOMENDACIONES POSTOPERATORIAS CIRUGÍA PROCTOLÓGICA



EVITAR ESTREÑIMIENTO



- Dieta rica en fibra y abundante ingesta de agua.
- Fibra: semillas de lino + semillas de chia.
 - Mezclar semillas de lino y semillas de chia trituradas (mitad y mitad). Poner una cucharada sopera de la mezcla en un vaso de agua y dejar toda la noche. Por la mañana, remover y tomar. Si le va bien, puede tomarlo de forma indefinida.
- Si tiene heces duras y/o hace esfuerzo defecatorio, añadir laxante:
 - Movicol® 1 o 2 sobres al día.
 - Crema de magnesio 1 o 2 sobres al día.
- Es importante que ajuste la dosis para conseguir deposiciones blandas (ni dura ni líquida).

CUIDADOS DE LA HERIDA



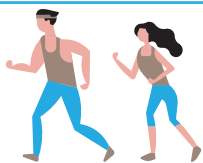
- Retirar el apósito de gasas al día siguiente de la intervención.
- Lavarse con agua y jabón. **No utilice papel higiénico ni toallitas húmedas** con productos químicos.
- No se debe poner yodo ni hacer ninguna cura en el CAP.
- Las heridas pueden sangrar un poco después de la deposición. Es normal y no debe preocuparse. Si sangra de forma persistente o abundante debe venir a urgencias.
- Se recomienda baño de asiento con agua tibia durante 10 minutos después de la deposición (ayuda a relajar el esfínter del ano y disminuye el dolor).

ANALGESIA



- Debe tomar los analgésicos que se le han pautado.
- Se recomienda tomar un analgésico antes de la deposición para intentar evitar un pico de dolor.

ACTIVIDADES



- Puede ir a trabajar, conducir, realizar actividades sociales o deporte cuando tenga buen control del dolor.
- No debe hacer natación o ir en bicicleta hasta que las heridas estén cicatrizadas.



Contáctenos en el teléfono
93 7318908 de lunes a
viernes de 8 a 20 h si
presenta:

- Fiebre superior a 38°C
- Dolor intenso que no mejora con analgesia
- Sangrado persistente o abundante
- Estreñimiento de más de 3 días a pesar de tomar los laxantes
- Dificultad para orinar
- Dolor de cabeza que no mejora con analgesia
- Náuseas y vómitos persistentes

Fuera de este horario debe consultar en su centro de atención primaria o en el servicio de urgencias