

术后护理须知

激光痔疮成形术（LHP）后的护理

我们理解康复过程可能会让人担忧。请放心按照以下步骤进行，这些建议旨在帮助您在恢复期间保持安全和舒适。

一般恢复情况	● 大多数病人在手术后第二天即可出院。若痔疮脱垂情况轻微且恢复良好，当日也可能以日间病人的方式出院。 ● 术后最初几天可能会出现轻微出血、肿胀和不适，这是正常现象。 ● 避免剧烈活动——特别是提重物、长时间步行或跑步、久坐，以及深蹲。
伤口与清洁护理 	● 建议使用温水坐浴/盐水浸泡(<40°C)。请在每次排便后和/或洗澡前进行。 ● 每次浸泡不超过15分钟，以避免皮肤干燥或刺激。 ● 如果皮肤感到干燥或不适，可使用温和保湿剂或凡士林。 ● 若有过多分泌物或血迹，可使用护垫或护翼卫生巾。 ● 不要在肛门处涂抹药膏或软膏——这些可能会污染伤口并增加感染风险。
饮食与排便	● 保持均衡的软质饮食，并摄取足够的水分和膳食纤维，以维持大便柔软。 ● 医生会开具软便剂（通常为 Forlax）。如出现明显腹泻，请立即停用。 ● 若 2 天内无排便，请按医嘱服用泻药片 (Bisacodyl)。 ● 避免过度用力排便。术后前几天可能会出现肛门水肿或持续便意（里急后重），请耐心并温和对待。

药物	● 按医嘱准确服用止痛药和抗生素（如有处方）。 ● 可能会开具地奥司明（Diosmin）或其他抗水肿/抗炎药物——请仔细阅读剂量说明。 ● 除非医生特别交代，请继续服用您原有的长期用药。
活动	● 出院当天请充分休息。术后一周内避免提重物、剧烈运动、久坐、瑜伽、普拉提、深蹲及游泳。 ● 多数病人在 3-5 天后可恢复工作，但建议至少休息一周直至复诊。
警示症状 —— 如出现以下情况请立即就医	● 药物无法缓解的严重或加重的疼痛。 ● 大量出血（超过血丝或血块）、体温超过 38°C、发冷或全身不适。 ● 小便困难 ● 伤口肿胀加剧、有脓液或恶臭分泌物。
复诊	您将在术后 1-2 周内安排复查，请务必按时前来，以确保伤口正确愈合。

联系方式

如有任何疑问或对康复过程感到不确定，请联系：

- WhatsApp（首选）： 陈绍豪医生诊所 - 012 280 9778
- 更多消化健康与康复资讯，请访问 drchansh.my