



• Chảy máu vùng hậu môn.



- Đau nhiều hậu môn dùng thuốc giảm đau không đỡ.
- Đau hoặc sưng nề vùng bụng dưới.
- Bạn có dấu hiệu của nhiễm trùng như: đau hậu môn tăng lên, sưng nề, nóng, đỏ, mủ chảy ra từ hậu môn, sốt.



**BVXA**  
BỆNH VIỆN ĐA KHOA XUYÊN Á  
XUYÊN Á GENERAL HOSPITAL



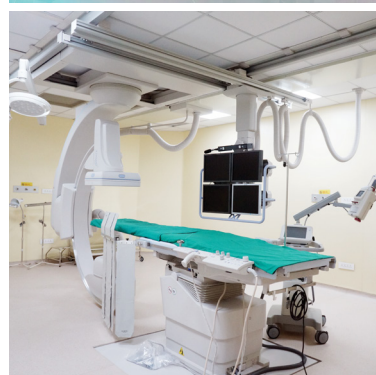
**BVXA**  
BỆNH VIỆN ĐA KHOA XUYÊN Á  
XUYÊN Á GENERAL HOSPITAL



SỨC KHỎE CỦA BẠN LÀ  
**HẠNH PHÚC**  
CỦA CHÚNG TÔI

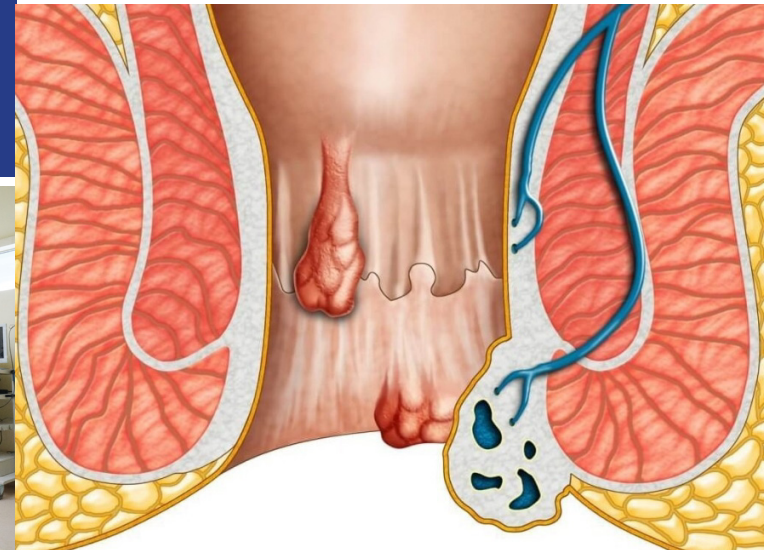


**YOUR HEALTH IS OUR HAPPINESS**



# CHẾ ĐỘ CHĂM SÓC SAU

# MỔ TRÍ



Sau phẫu thuật trĩ, bạn có thể cảm thấy tốt hơn mỗi ngày. Vùng hậu môn của bạn có thể đau tức khoảng từ 2 đến 4 tuần, mức độ đau sẽ giảm dần theo thời gian. Thường sẽ có dịch vàng hoặc lẫn ít máu chảy ra từ hậu môn khi đi đại tiện. Những triệu chứng này có thể xảy ra 1 đến 2 tháng sau phẫu thuật.

Sau 1 đến 2 tuần, bạn có thể có sinh hoạt bình thường. Tuy nhiên, không nên làm gì quá gắng sức. Quan trọng là tránh mang vác vật nặng và gắng sức (rặn mạnh) khi đi ngoài trong thời gian đầu sau mổ.

Những kiến thức về chăm sóc này có thể cung cấp cho bạn hình dung được vấn đề hồi phục sau mổ trĩ. Tuy nhiên mỗi người có thời gian hồi phục khác nhau.

## Bạn có thể chăm sóc tại nhà như thế nào?

### Sinh hoạt:

- Không di chuyển nhanh (chạy, nhảy...) hay mang vác vật nặng.
- Bạn có thể tắm bình thường nhưng nên giữ vùng hậu môn khô khi tắm.
- Có thể bạn sẽ cần nghỉ việc khoảng 1 đến 2 tuần. Phụ thuộc vào công việc (đối với công việc nặng nhọc, gắng sức bạn nên nghỉ) của bạn.
- Khi đi ngoài tránh ngồi xổm. Tránh ngồi nhà vệ sinh lâu hoặc gắng sức khi đại tiện.
- Ngâm hậu môn vào nước ấm pha loãng betadine khoảng 15-20 phút, ngày 3 lần sau khi đại tiện.



- Sau mổ trĩ nên kiêng quan hệ tình dục. Thông thường, sau mổ trĩ khoảng 1 tháng thì có thể quan hệ qua đường âm đạo được. Tuy nhiên, trên thực tế việc kiêng quan hệ trong bao lâu cũng còn tùy thuộc vào chính người bệnh.

### Chế độ ăn:

- Ăn đồ ăn mềm, đồ ăn có tính nhuận tràng như khoai lang, lá khoai lang... tránh những đồ ăn cứng khó tiêu hóa.



- Uống nhiều nước (khoảng 2-2,5 lít/ngày) để làm phân mềm hơn, tránh táo bón.
- Kiêng những đồ cay, nóng, các nước uống kích thích như rượu, bia, café...



### Vận động:

- Sau mổ trĩ chỉ nên vận động nhẹ nhàng, tránh vận động mạnh để làm vết thương hở chảy máu.
- Tránh luyện tập các môn thể thao quá mạnh như tập thể hình, tập tạ hay những môn thể thao cần dùng sức nặng sẽ làm tăng tác động đến đám rối tĩnh mạch trĩ khiến trĩ dễ sa xuống và có nguy cơ tái phát trở lại.



### Đến bệnh viện ngay nếu có các triệu chứng sau:

- Đại tiện không tự chủ.
- Đi đại tiện khó khăn phải rặn nhiều, phân nhỏ dẹt báo hiệu tình trạng hẹp hậu môn sau mổ.