

Der flüssige Stuhl ist für den Schließmuskel sehr belastend, verschlimmert die hämorrhoidalen Beschwerden und verschmutzt die OP-Wunde viel tiefer. Anzustreben ist ein wohlgeformter Stuhlgang.

4. Ernährung: Um diesen wohlgeformten regelmäßigen Stuhlgang zu erreichen, ist die Ernährung sehr wichtig:

- **Reichlich ballaststoffreiche Kost** zu sich nehmen. Diese faserreiche Kost ist eigentlich die einzige für unseren Körper „normale“ Kost. Es sollte die **5er-Regel** befolgt werden. Jeden Tag mindestens 5 Gemüse- und 5 Obstportionen zu sich nehmen. Dazu Vollkornbrot, Müsli, etc.
- Bei bleibenden Problemen beim Abführen kann auf die milde, aber gut wirksame Naturmedizin zurückgegriffen werden. Dabei sind Flohsamenschalen ideal. Z. B. kann ein Teelöffel indische **Flohsamenschalen** in einem Becher Joghurt eingenommen werden.
- Danach sollten immer gut zwei große Gläser Wasser getrunken werden. Dies kann nebenwirkungsfrei langfristig fortgeführt werden.
- Auf **ausreichende Trinkmengen** sollte immer geachtet werden: 1,5 Liter Flüssigkeit werden empfohlen. Bei Übergewicht sollten Sie zuckerhaltige Getränke meiden.
- Meiden Sie unbedingt scharfe Gewürze bis zur endgültigen Wundheilung.

- Rauchen sollten Sie vermeiden oder reduzieren, denn es verursacht immer eine langsamere und schlechtere Wundheilung. Überlegen Sie sich, ob jetzt nicht die Gelegenheit wäre, mit dem Rauchen umgehend aufzuhören. Wir würden Sie dazu ermutigen!

Trotz idealer Operationsdurchführung und Pflege können Komplikationen auftreten. Zunehmende Schmerzen, Fieber oder andere ungewöhnliche Beschwerden sind Warnzeichen und sollten zu einer ärztlichen Vorstellung führen.

Kontakte



Klinik für Allgemein-, Gefäß- und Viszeralchirurgie

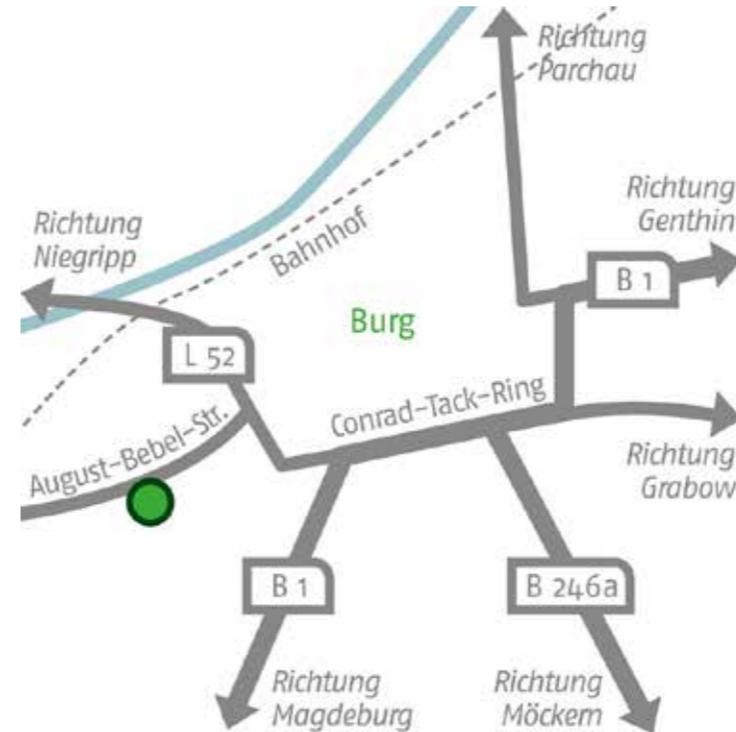
Abteilung Koloproktologie
Chefarzt Dr. med. Martin Lehmann
Fachärztin Vivien Schacke

Anmeldung Sekretariat

T (03921) 96-1601

Proktologische Sprechstunde

Dienstag 8-15 Uhr



Helios Klinik Jerichower Land Klinik für Allgemein-, Gefäß- und Viszeralchirurgie

Chefarzt Dr. med. Martin Lehmann

August-Bebel-Straße 55a, 39288 Burg

T (03921) 96-1601

F (03921) 96-1326

Sekretariat: Kathrin.Jonas@helios-gesundheit.de

www.helios-gesundheit.de/burg

IMPRESSUM

Helios Klinik Jerichower Land GmbH

August-Bebel-Straße 55a, 39288 Burg

Druckerei: Redside Promotor, Parkstraße 4, 15838 Am Mellensee

Patienteninformationen

Pflege nach einer Operation im Analbereich

Helios Klinik Jerichower Land

Klinik für Allgemein-, Gefäß- und Viszeralchirurgie

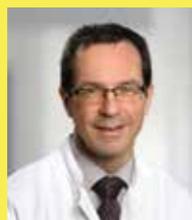


Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie mussten proktologisch (am Enddarm und am After) operiert werden und sollen nun aus dem Krankenhaus nach Hause entlassen werden. Ein Eingriff an der intimsten Stelle des Menschen ist eine besondere Belastung und bedarf einer schonenden Nachbehandlung. Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen einige Ratschläge dazu geben. Wenn Sie diese Ratschläge befolgen, sind die Bedingungen der Wundheilung im analen Bereich ideal. Die Wundheilung muss trotzdem von einem Arzt kontrolliert werden, z. B. von Ihrem weiterbehandelnden Hausarzt oder Chirurgen – oder bei Schwierigkeiten im Rahmen unserer spezialisierten Sprechstunde. Wir wünschen Ihnen eine gute Genesung!

Ihr

Dr. med. Martin Lehmann
Chefarzt der Klinik für
Allgemein-, Gefäß- und
Viszeralchirurgie,
Ärztlicher Direktor



1. Hygiene: Eine Wunde im Afterbereich nässt immer. Das ist auch so gewünscht, da eine nässende Wunde besser abheilt, als eine trockene Wunde. Allerdings ist die Wunde immer mit Stuhlkeimen besiedelt. Die Natur hat diesen Bereich aber so geschaffen, dass eine Infektion oder Wundheilungsstörung vergleichsweise selten ist. Um die Wundheilung zu beschleunigen und die Beschwerden zu lindern, muss die Wunde sauber gehalten werden.

- **feuchtes oder festes Toilettenpapier** nach Möglichkeit **nicht** benutzen, sondern:
- Großzügig nach jedem Stuhlgang **ausduschen**, mit kaltem oder lauwarmem Wasser waschen. Dabei keine Seife in die Wunde reiben.
- **Sitzbäder** mit Kochsalz, Kamillentee oder Gerbstoffpräparaten (z. B. Tannosynt oder Tannolact) werden von vielen Patienten zwar als angenehm empfunden, sollten jedoch nur bei sehr großen Wunden und in Absprache mit Ihrem Arzt durchgeführt werden.
- **Keine Kosmetika**, Parfüms, Seifen und kein Desinfektionsmittel anwenden.

2. Perianale Hautpflege: Die Haut um den After und am Gesäß ist sehr empfindlich. Gerade bei sommerlichen Temperaturen, nässenden Wunden, behaarten Menschen und Übergewicht können dort schnell lästige schmerzhaft Reizungen und Mazerationen entstehen. Um dem vorzubeugen, sollten Sie:

- Nach jedem Ausduschen die Haut um die Wunde **sorgfältig trocknen**, z. B. mit einem weichen Baumwolltuch, ohne zu reiben, sondern eher durch sanftes Tupfen. Alternativ



können Sie die Haut föhnen, dabei muss vor Hautverbrennungen gewarnt werden.

- Zweimal täglich empfiehlt sich die Anwendung einer panthenolhaltigen Salbe (z.B. Bepanthen-Salbe)
- Kosmetika, Parfüms, Cremes, Heilsalben etc. sollten am Gesäß vermieden werden, da sie Reizungen, allergische Reaktionen oder Mazerationen verursachen können.
- Bei bereits gereizter Haut kann diese zusätzlich durch einen fetthaltigen Film geschützt werden. Hierzu wird nach jedem Duschen und Trocknen das Auftragen von Vaseline empfohlen. Bei nässender, gereizter Haut kann gut mit z. B. 30-prozentiger Zinkpaste behandelt werden.
- Luft ist die beste Salbe. Tragen Sie luftige Kleidung, meiden Sie enge feuchte Verbände, nach Möglichkeit lassen Sie die gereizte Haut an der Luft trocknen. (Keine direkten Sonnenstrahlen!)

3. Schmerzen: Die Afterhaut ist extrem sensibel, somit sind nach einer Operation in diesem Bereich Schmerzen an sich zu erwarten. Diese Schmerzen sind aber ungesund und können weitere Komplikationen wie Fissuren oder Wundheilungsstörungen verursachen.

- Nehmen Sie regelmäßig die angeordneten **Schmerzmittel**, auch wenn die Schmerzen erträglich werden. Ihr Hausarzt oder Proktologe wird sie hierzu beraten. Es gibt keinen vernünftigen Grund, warum Sie leiden sollten.
- Falls der Stuhlgang schmerzhaft ist, können Sie eine lokale Betäubung vor dem Stuhlgang als Salbe anwenden. Ihr Hausarzt oder Proktologe wird sie hierzu ebenfalls beraten.
- Der zu harte Stuhlgang kann durch **milde Abführmittel** erleichtert werden. Ein flüssiger Stuhl sollte unbedingt vermieden werden.