

ORIENTAÇÕES PÓS-OPERATÓRIAS – CIRURGIAS ORIFICIAIS

- Tomar 2 a 3 litros de líquidos por dia (água, sucos, chás, água de coco, isotônicos). Dê preferência para a água e os chás. Sucos e isotônicos em excesso aumentam os gases.
- Comer verduras e legumes no almoço e no jantar todos os dias.
- Comer 2 porções de frutas (laranja com bagaço, mamão, melão, abacaxi, melancia, manga, uva, ameixa preta, abacate, uva, uva passas...) todos os dias
- Comer 2-4 colheres de farelos ou sementes (aveia, granola, chia, linhaça, semente de gergelim, Psyllium) com os sucos, frutas ou outros alimentos.
- Evite a ingestão de bebidas alcoólicas, pimenta, chocolate, frituras e alimentos muito condimentados.
- Evite o excesso de leite e derivados e o excesso de alimentos a base de farinha de trigo (pães, bolos, biscoitos e quitandas em geral). O consumo frequente de laticínios e alimentos a base de farinhas pode fazer o intestino ficar preso.
- **NÃO USAR PAPEL HIGIÊNICO.** Lavar com água corrente após as evacuações. Para secar use uma toalha macia. Evite esfregar a região com toalha ou qualquer outro material.
- Realize banhos de assento com água morna 3 vezes ao dia, principalmente após as evacuações. O banho de assento não deve exceder 10 minutos e deve ser realizado até a cicatrização completa.
- Drenagem de secreção sanguinolenta e sangramento discreto são esperados no pós-operatório. Caso haja sangramento em grande volume comunique seu médico.
- Use um bolo de gazinhas ou absorvente diário para aparar as secreções e troque sempre que necessário.
- As evacuações após as cirurgias ano-retais são usualmente associadas com algum desconforto. Isso diminuirá à medida que a cicatrização ocorra. Use a medicação analgésica conforme prescrição.
- Você deve evacuar pelo menos a cada 2 dias, sempre com fezes macias, evitando fezes ressecadas ou aquosas. Para isso é importante o seguimento adequado das orientações dietéticas e uso correto das medicações prescritas. Não faça esforço evacuatório acentuado. **Não use laxativos sem orientação médica.**
- Não realize esforço físico excessivo. Subir escadas, caminhadas e condução de veículos devem ser evitados nos primeiros 10 dias e depois desse período realizados com moderação.