

Peräpukamien hirton kotihoito-ohje

Sinulle on tehty peräpukamien kumilenkkihoito eli hirtto (pukamien Barron-ligeeraus). Yhden tai useamman pukaman ympärille on asetettu pieni, tiukka kumilenkki. Tämän seurauksena peräpukama irtoa itsestään 4–14 vrk kuluttua. Kunkin hoidetun pukaman kohdalle jää limakalvohaavauma, joka paranee arpeutumalla muutaman viikon kuluessa. Lenkin irtaamisen aikana voi ilmetä vähäistä verenvuotoa.

Toimenpiteen jälkeinen hoito

Heti toimenpiteen jälkeen saattaa esiintyä heikotusta ja pyörrytystä, tällöin lepo on aiheellista, kunnes vointi on korjaantunut. Lisäksi pian toimenpiteen jälkeen tulee usein hetkellinen ulostamisen tarpeen tunne, mutta WC:hen menemistä tulee kuitenkin tässä vaiheessa välttää. Myös lievää verenvuotoa esiintyy mahdollisesti.

Eriasteinen 1–2 vuorokauden kestävä peräaukon tai lantionpohjan kipu, kiristävä tunne sekä ulostamistarpeen tunne ovat tavallisia ja sinänsä vaarattomia kumilenkkihoidon seurauksia.

Kipua voidaan lievittää suihkuttelulla lämpimällä vedellä sekä tarvittaessa apteekista ilman reseptiä saatavin suun kautta otettavin kipulääkkein.

Viikon ajan kumilenkkien asettamisen jälkeen ja varsinkin toimenpidepäivänä on suositeltavaa välttää erityisen raskaita nostoja ja ruumiillisia ponnisteluja. Rajoituksia liikkumisen tai syömisen suhteen ei ole ja sairausloma on harvoin tarpeen.

Peräpukamien ennaltaehkäisy:

Tarpeetonta ja liiallisen voimakasta ulostamisponnistelua tulee välttää. Kuitupitoinen ravinto ja runsas nesteiden nauttiminen sekä liikunta ehkäisevät ummetusta. Tarvittaessa voit ostaa apteekista suolen toimintaa edistäviä suun kautta käytettäviä lääkkeitä, jotka lisäävät suolen sisältöä tai ulosteen nesteenmäärää. Suolentoimintaa nopeuttavia lääkkeitä, peräruiskeita tai peräpuikkoja ei suositella.

Ota yhteyttä omalle terveysasemalle, jos sinulle kehittyy jokin alla kuvatuista oireista:

- Kivut ovat voimakkaita eivätkä helpotu kipulääkkeillä tai kipu lisääntyy etenkin pian toimenpiteen jälkeen
- Verenvuoto on runsasta ja jatkuvaa
- Sinulla on kuumetta, alavatsa- tai selkäkipuja

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue puh. _____ arkisin 8.00–
16.00, muuna aikana päivystysapu puh. 116 117.

