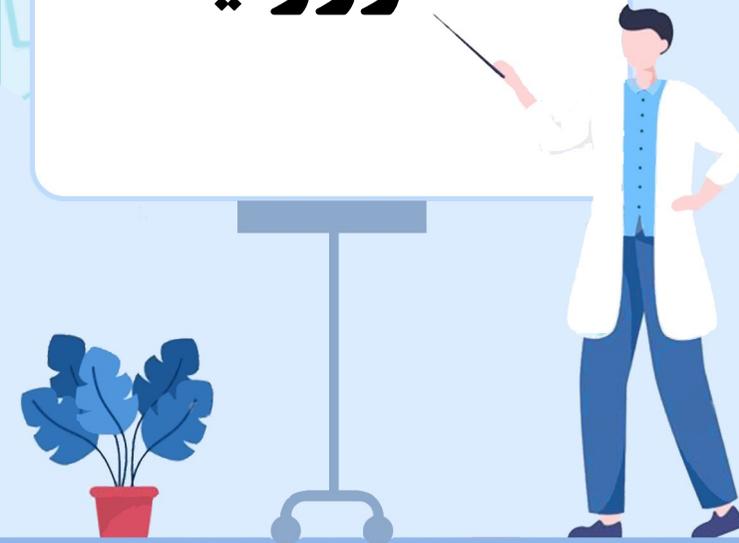


هموروئید



واحد آموزش و ارتقا سلامت

هموروئید یا بواسیر چیست؟

هموروئید به برجسته و پرخون شدن سیاهرگهای کانال مقعدی به هنگام اجابت مزاج گفته می شود. هموروئید در داخل و خارج کانال مقعد قرار دارد.

علل ایجاد هموروئید

هموروئید به دلیل افزایش فشار شکمی به هر علت از جمله یبوست و زور زدن بیش از حد در هنگام اجابت مزاج یا کار سنگین به وجود می آید و در حاملگی شایع است. سایر عواملی که باعث ایجاد هموروئید می شود شامل یبوست مزمن، اسهال مزمن، نشستن طولانی مدت در توالت، افزایش سن، عوامل ارثی، حاملگی، کم تحرکی، مصرف غذاهای کم فیبر و عدم استفاده از میوه جات و سبزیجات، مصرف نکردن مایعات و آب به اندازه کافی می باشد.



علائم

و نشانه

های

بیماری

علائم

و نشانه ها

روشهای پیشگیری از هموروئید

با پیدایش تمایل برای دفع، به توالت رفته و بدون عجله عمل دفع را انجام دهید، زیرا به تأخیر انداختن عمل دفع باعث خشک و سفت شدن مدفوع می گردد و دفع آن بسیار دشوار خواهد شد. از نشستن و زور زدن های طولانی، موقع اجابت مزاج خودداری کنید. به مدت طولانی ننشینید و نایستید. ورزش کنید، فعالیت بدنی سبک و منظم مانند پیاده روی انجام دهید. توصیه می شود که در ساعت معینی از روز (پس از صبحانه) اجابت مزاج انجام شود. قبل از صبحانه توصیه به مصرف آب ولرم به صورت ناشتا می گردد.

درمان

طبی: استفاده از گرما، نشستن در لگن بتادین گرم (فقط برای دوره های کوتاه کمتر از ۲۰ دقیقه)، استفاده از داروها طبق تجویز پزشک شامل نرم کننده های مدفوع، بی حسی موضعی، فرآورده های استروئید موضعی

جراحی

آموزشهای قبل از عمل جراحی

چند روز قبل از عمل رژیم سبک و سرشار از مایعات فراوان بنوشید، ۸ الی ۱۰ ساعت قبل از عمل ناشتا باشید.

رژیم غذایی

برای کاهش یبوست از رژیم غذایی غذایی پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) استفاده کنید، مایعات فراوان (۸ لیوان در روز) بنوشید.

از غلات کامل (مانند نان سبوس دار)، حبوبات، سبزیجات، میوه ها همراه با پوست و آجیل استفاده نمایید.

توصیه می شود سبوس گندم را با یک قاشق مرباخوری در روز شروع و به تدریج به ۴ الی ۶ قاشق غذاخوری افزایش دهید.

از مصرف بیش از حد شیرینی و قهوه و شکلات اجتناب شود.

از خوردن سیب بدون پوست، انار، ماست و به (که باعث نفخ و یبوست می شود) اجتناب کنید.

از مسهل و ملین بدون تجویز پزشک استفاده نکنید، برای نرم کردن مدفوع از روغن زیتون، آلو، انجیر، خاکشیر، اسفرزه و شیر استفاده کنید.

خودمراقبتی در منزل

از ۱۲ ساعت بعد از عمل به مدت ۱ الی ۲ هفته، ۳ الی ۴ بار در روز در لگن آب گرم بنشینید.

در صورت احساس دفع، اجابت مزاج انجام دهید و بعد از اجابت مزاج، ناحیه مقعد را با ملایمت تمیز کنید و با دستمال کاغذی نرم، خشک کنید.

توصیه می شود روی یک بالش اسفنجی ضخیم یاروی یک بالش تک بنشینید و از نشستن روی حلقه های بادی یا پلاستیکی پرهیز کنید چون باعث جدا شدن باسن ها از یکدیگر می شود.

خونابه بعد از انجام دفع طبیعی است.

درد و ناراحتی شما به هنگام دفع معمولاً بعد از ۲ هفته برطرف می شود، در این مدت می توانید جهت کنترل درد از مسکن تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید.

آنتی بیوتیک های تجویز شده توسط پزشک را سر وقت و بطور کامل مصرف کنید.

اگر از محل عمل شما نمونه برداری شده، لازم است نتیجه آزمایش را به پزشک خود نشان دهید تا ادامه درمان انجام گردد.

انجام ویزیت های منظم و پیگیری درمان در روند بهبودی شما موثر است.

در صورت بروز علائم زیر در اسرع وقت به پزشک

مراجعه کنید:

کلیه لباسها، لباس زیر و جورابه های خود را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.

لاک ناخنهای خود را پاک کنید و هیچ گونه آرایشی نداشته باشید. قبل از خروج از بخش جراحی، ادرار خود را تخلیه کنید.

آموزشهای پس از عمل

مددجوی عزیز وقتی به بخش منتقل شدید نباید از راه دهان چیزی بخورید، بعد از هوشیاری کامل و در صورت عدم تهوع با اجازه پزشک می توانید مصرف مایعات را شروع کنید (ترجیحاً تا ۵ روز)

به پهلو بخوابید، بطور مرتب تغییر وضعیت داده و هر ساعت یک ربع به روی شکم قرار گیرید.

معمولاً قبل از ترخیص پانسمان ناحیه عمل برداشته می شود و لگن تمیزی محتوی آب گرم جهت التیام زخم در اختیار شما قرار داده می شود تا به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در آن بنشینید

از پوشیدن لباس تنگ، پلاستیکی و سفت و بستن کمربند خودداری کنید.

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

حکیم

نیشابور، میدان امام رضا (میدان باغرود)

۰۵۱۴۳۳۰۳۰۰۰

www.Hakim.Nums.ac.ir

Hakim_Nums

