



هموروئید (بواسیر) و خودمراقبتی آن

کد رسانه : Plt-Shafa-115-006



تیم و تنظیم: واحد آموزش بگانی و ارتقاء سلامت



- ◆ پیاده روی برای شما بسیار مفید است. بطور مرتب و خصوصاً در حالت ناشتا ورزش کنید.
- ◆ پس از جراحی، شل و سفت کردن مقعد، کمی درد دارد که حداکثر تا یک هفته پس از عمل، کاملاً بهبود می یابد.
- ◆ مصرف آب را به ۸ لیوان در روز برسانید.
- ◆ هروقت احساس دفع داشتید به دستشویی بروید و از حبس کردن آن خوداری کنید.
- ◆ هنگام دفع مدفوع از زور زدن خوداری کنید.
- ◆ پس از دفع مدفوع خودتان را با آب گرم بشویید (حتی در تابستان) و با دستمال توالت سفید بدون عطر و بو خشک کنید.
- ◆ از صابونهای معطر جهت شستشو استفاده نکنید زیرا مواد رنگی و معطر سبب تحریک و خارش و خونریزی می شوند.
- ◆ از آنجا که فشار عصبی باعث یبوست می شود، در صورتی که فشار عصبی دارید با تجویز پزشک خود داروهای آرام بخش استفاده کنید.
- ◆ به خودتان عادت بدهید برنامه دفعی منظمی داشته باشید.
- ◆ برای کاهش درد و خونریزی کمتر، ۵ تا ۱۰ روز اول بعد جراحی به پهلو بنشینید و بخوابید.
- ◆ در محل‌های سفت و مرطوب ننشینید زیرا رطوبت سبب خارش و تحریک ناحیه مقعد می شود.
- ◆ حداکثر سه هفته بعد از عمل می توانید عادی، فعالیت کنید.
- ◆ در صورتی که بعد از بهبودی کامل باز هم خونریزی شدید داشتید فقط با پزشک خود مشورت کنید و به توصیه دیگران از هر دارویی استفاده نکنید.

توصیه های بعد از عمل جراحی

- ◆ بعد از عمل جراحی هموروئید و هنگام اجابت مزاج پانسمان روی قسمت جراحی شده خواهد افتاد که این امر نباید موجب نگرانی بیمار گردد زیرا این پانسمان آغشته به لید و کائین بوده و به مدت چند ساعت سبب بی حسی و تسکین درد ناحیه جراحی می شود.
- ◆ پس از عمل جراحی (حتی همان روز) می توان استحمام کرد.
- ◆ ابتدا رژیم غذایی شما مایعات فراوان، سوپ، شیر و سپس رژیم معمولی و پر فیبر خواهد بود و برای این که دچار یبوست نشوید باید از مایعات فراوان، شیر، سبزیجات، میوه، آلو، انجیر و هلو استفاده کنید.
- ◆ در دو هفته اول بعد عمل بدنبال هر بار دفع ابتدا با آب ولرم خود را شسته و تمیز کرده و سپس داخل لگن، آب گرم که سبب کاهش درد و تورم می شود ریخته و ۱۰-۲۰ دقیقه داخل آن بنشینید سپس محل را خشک کنید.
- ◆ اگر در دو سه روز اول بعد از عمل، هنگام دفع خونریزی داشتید، نگران نباشید زیرا این خونریزی کم کم از بین می رود. اگر خونریزی خیلی شدید شد و یا بعد از مدت فوق ادامه یافت حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

هموروئید یا بواسیر چیست؟

۵- ۲/۴ سانتی متر انتهایی راست روده کانال مقعدی نامیده می شود. کانال مقعدی با شبکه ای از وریدهای کوچک که درست زیر پوست هستند پوشیده می شود. عاداتهای غیر عادی جهت اجابت مزاج از قبیل زور زدن برای بیرون راندن مدفوع (بخصوص موقع یبوست (یا نشستن طولانی مدت جهت اجابت مزاج)، ممکن است باعث بزرگی این وریدها بشود. این وریدهای بزرگ شده لایه های متورم بافتی را درست می کند که ما آنها راهموروئید می نامیم. مدفوع سخت ممکن است بواسیر را بیشتر تحریک کرده و آنها را از کانال مقعدی بیرون براند.

انواع هموروئید

هموروئید دونوع داخلی و خارجی دارد. در نوع داخلی، بافت متورم در داخل کانال مقعدی قراردادشته و دیده نشده و فقط در زمان دفع مدفوع قابل مشاهده است. در نوع خارجی بافت متورم در اطراف مقعد و به رنگ پوست بوده گاهی همراه با خارش بوده و تنها در صورت تشکیل لخته در آن محل، بافت درگیر به رنگ تیره در آمده و دردناک می شود.

علل هموروئید

افزایش فشار داخل شکمی موقع دفع مدفوع خشک و یا اسهال طولانی مدت از علل شایع هموروئید هستند. خیلی از خانم ها در طی حاملگی دچار هموروئید می شوند. نشستن یا ایستادن طولانی می تواند یک عامل باشد. علل دیگر شامل ورزش نکردن، ورزش خیلی سنگین، عادت بیرون روی نادرست نظیر زور زدن برای مدفوع یا نشستن بر روی

دستشویی به مدت طولانی است.

علائم هموروئید

- ♦ خونریزی بدون درد که معمولاً همراه با مدفوع و یا پس از دفع بصورت قطره قطره یا خون پاشی خواهد بود (شایعترین علامت).
- ♦ درد، خارش و سوزش
- ♦ لازم به یادآوری است که هر خونریزی از مقعد را نباید به حساب بواسیر گذاشت بلکه توسط پزشک باید بررسیهای لازم انجام شود تا علل دیگر نیز رد گردد.

پیشگیری از عود بیماری

- (۱) یبوست ممنوع
- (۲) زور زدن در هنگام دفع ممنوع
- (۳) طهارت با آب گرم
- (۴) از رژیم غذایی پر فیبر استفاده کنید.

فیبر چیست؟

فیبر بخشی از گیاه است که هضم نشده و باعث ایجاد حجم می شود تا مواد غذایی راحتی از لوله گوارش عبور کند که به دوشکل وجود دارد:

- (۱) نوع محلول در آب که ماده ژله ای بوده و در جوی دوسر، نخود، لوبیا، باقلا و میوه جات وجود داشته و نوع مصنوعی آن پسیلیوم نام دارد.
- (۲) نوع غیر محلول در آب که بطور سریع از لوله گوارش عبور می کند و در گندم سبوس دار، غلات کامل، نان و سبزیجات موجود است.

بجای مواد کم حجم یا بدون فیبر) نان تهیه شده از غلات بدون سبوس، شیرینی جات، چیس، بستنی، پنیر و گوشت (از غذاهای حاوی فیبر) مثل میوه، سبزیجات، نان تهیه شده از غلات کامل و سبوس دار استفاده کنید. بهتر است سبزیجات را خام مصرف کنید چون طبع، باعث کاهش فیبر آنها می شود. از میوه های تازه با پوست خوراکی بیشتر استفاده کنید چون که پوست میوه سرشار از فیبر است.

کاهش درد

- ♦ روزی سه تا چهار بار در لگن آب گرم بدون بتادین و مواد افزودنی دیگر بنشینید.
- ♦ پس از هر بار اجابت مزاج ناحیه را بخوبی بشوید.
- ♦ از استامینوفن، بروفن و آسپرین می توان به عنوان مسکن استفاده نمود.
- ♦ در صورت خارش و درد می توان از ژل لیدوکائین تجویز شده توسط پزشک استفاده نمود.
- ♦ در صورت عود درد می توانید تا یک روز در بستر استراحت نمایید.
- ♦ از بلند کردن و یا کشیدن وسایل سنگین خوداری نمایید.

انواع درمان

- (۱) درمان محافظتی
 - (۲) درمان از طریق آندوسکوپی
 - (۳) درمان جراحی
- در موارد خفیف با مشورت پزشک می توان از لگن آب گرم، دارو و یا پماد استفاده نمود.
- در مواردی که درمان آندوسکوپی مؤثر نبوده یا امکان پذیر نباشد مثل هموروئید های بزرگ یا نوع خارجی، از روش جراحی استفاده می شود.