

هموروئید (بواسیر) چیست؟



تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت و آموزش به بیمار - بهار ۹۸
بازنگری: بهار ۱۴۰۳
منبع: علیخانی، مریم - پرستاری داخلی - جراحی برونر
سودارت (گوارش) ۲۰۱۸ - نشر جامعه نگر - جلد ۱۰

رژیم غذایی:

- برای کاهش یبوست توصیه میشود از رژیم غذایی پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) استفاده کنید.
- مایعات فراوان (۸ لیوان در روز) بنوشید.
- توصیه می شود که از غلات کامل (مانند: نان سبوس دار)، حبوبات، سبزیجات، میوه ها همراه با پوست و آجیل استفاده نمایید.
- توصیه می شود که که 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، 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، خاک شیر و شیر سرد استفاده کنید.

قابل توجه مددجویان محترم:

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد. در صورت نیاز، می توانید از ساعت ۱۴-۱۲ با شماره تلفن بیمارستان (۷-۴۵۳۵۵۹۵۳، داخلی ۳۰۵) تماس حاصل نمایید.

<https://emamhasan.abzums.ac.ir/>

با سپاس - واحد ارتقاء سلامت

توصیه ها و اقدامات خودمراقبتی در منزل:

- در صورت احساس دفع، اجابت مزاج انجام دهید و بعد از اجابت مزاج، مقعد را به خوبی شستشو داده و با دستمال کاغذی نرم خشک کنید.
- خونریزی به صورت قطره قطره بعد از انجام دفع طبیعی است - درد و ناراحتی شما به هنگام دفع معمولاً بعد از دو هفته برطرف می شود، در این مدت می توانید جهت کنترل درد از مسکن تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید.
- آنتی بیوتیکهای تجویز شده توسط پزشک را سروقت و به طور کامل مصرف کنید.
- در صورتیکه اضافه وزن دارید وزن خود را کاهش دهید.
- اگر از محل عمل شما نمونه برداری شده لازم است نتیجه آزمایش را به پزشک معالجتان نشان دهید تا ادامه درمان انجام گردد.
- انجام ویزیتهای منظم و پیگیری درمان در روند بهبودی شما مؤثر است.
- ورزش در حد متوسط توصیه می شود.
- استفاده از کمپرس سرد به کاهش درد ناحیه جراحی کمک می کند.
- استفاده از کمپرس گرم با افزایش جریان خون، بافتهای محل جراحی را ترمیم می کند.
- اگر از محل عمل شما نمونه برداری شده، لازم است نتیجه آزمایش را به پزشک خود نشان دهید تا ادامه درمان انجام گردد.
- انجام ویزیتهای منظم و پیگیری درمان در روند بهبودی شما مؤثر است.

توصیه می شود در صورت بروز عوارض بعد از عمل مثل خونریزی از مقعد، ترشحات چرکی، تب و یبوست به پزشک مراجعه کنید.

به نام خدا

هموروئید (بواسیر):

هموروئید به برجسته و پر خون شدن سیاهرگهای کانال مقعدی به هنگام اجابت مزاج گفته می شود. بواسیر سبب خارش و درد می شود و شایعترین علت خونریزی روشن به هنگام اجابت مزاج می باشد. نشانه ها و ناراحتی ناشی از بواسیر با رعایت بهداشت فردی خوب و پرهیز از زور زدن در هنگام اجابت مزاج تسکین می یابد. استفاده از رژیم غذایی حاوی فیبر (میوه جات و سبزی جات فراوان) در درمان مؤثر است. روش های درمانی غیر جراحی می تواند کمک کننده باشد ولی برای مراحل پیشرفته مؤثر نمی باشد و بایستی جراحی صورت گیرد.

علت ایجاد هموروئید:

هموروئید به دلیل افزایش فشار داخل شکمی به هر علت از جمله یبوست و زور زدن بیش از حد در هنگام اجابت مزاج به وجود می آید و در حاملگی شایع است.

علائم یا نشانه های بیماری :

خونریزی به همراه دفع مدفوع یا بعد از دفع کامل به شکل قطره قطره .

درد و سوزش ، اشکال در دفع و بیرون زدگی مخاط ناحیه مقعد.

چه عواملی باعث ایجاد هموروئید می شوند؟

یبوست مزمن ، اسهال مزمن، زور زدن بیش از حد موقع اجابت مزاج ، نشستن طولانی مدت در توالت ، افزایش سن ، عوامل ارثی ، حاملگی ، کم تحرکی، مصرف غذاهای کم فیبر و عدم استفاده از میوه جات و سبزی جات ، مصرف نکردن مایعات و آب به اندازه کافی.

روشهای پیشگیری از هموروئید :

با پیدایش تمایل به دفع ، به توالت رفته و بدون عجله دفع را انجام دهید ، زیرا به تأخیر انداختن عمل دفع باعث خشک و

سفت شدن مدفوع می گردد و دفع بسیار دشوار خواهد شد. ★ از نشستن وزور زدنهای طولانی، موقع اجابت مزاج خودداری کنید.

★ به مدت طولانی ننشینید و نایستید، نشستن و ایستادن طولانی به رگها فشار وارد می آورد. اگر کارتان طوری است که باید برای مدت طولانی بنشینید، حتماً هر از چند گاهی بلند شده و قدم بزنید.

★ ورزش کنید ، فعالیت بدنی سبک و منظم مانند پیاده روی باعث کاهش فشار وارد بر رگها شده و احتمال یبوست را کاهش می دهد

★ توصیه می شود که در ساعت معینی از روز (پس از صبحانه) اجابت مزاج انجام شود.

درمان :

اسهال مزمن و یبوست مزمن باید به عنوان مهمترین دلیل بروز هموروئید درمان شود.



استفاده از ملین های جاذب آب ، حمام نشیمنگاهی ، استفاده از پماد و شیاف حاوی مواد بیحس کننده و استراحت جهت رفع گشادی و پر خونی رگها با نظر پزشک معالج توصیه می شود.

در مراحل اولیه، درمان می تواند به صورت سرپایی و به روش غیر جراحی انجام شود و در غیر این صورت درمان جراحی برای برداشتن هموروئیدها انجام می گردد.

آموزشهای قبل از عمل:

– چند روز قبل از عمل رژیم سبک و سرشار از مایعات فراوان داشته باشید.

– ۸ الی ۱۰ ساعت قبل از عمل ناشتا باشید .

– شب قبل از عمل برای کاهش آلودگی و احتمال عفونت لازم

است موهای اطراف ناحیه عمل را بتراشید و استحمام کنید.

– قبل از رفتن به اتاق عمل ، زبور آلات ، اجسام فلزی ، گیره سر، لنزو دندان مصنوعی خود را خارج کنید.

– کلیه لباسها ، لباس زیر و جورابهایی خود را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.

– لاک ناخنهای خود را پاک کنید و نیز هیچ گونه آرایشی نداشته باشید.

– قبل از خروج از بخش جراحی ، ادرار خود را تخلیه کنید.

– عمل جراحی ممکن است تحت بیپهوشی عمومی ، بی حسی نخاعی و یا بی حسی موضعی انجام شود.

آموزشهای بعد 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 . در صورت تحمل مایعات ، کم کم سایر مواد غذایی برای شما آغاز خواهد شد.

– به پهلوی بخوابید ، به طور مرتب تغییر وضعیت داده و هر ساعت یک ربع به روی شکم قرار گیرید.

– وقتی که به شما اجازه داده شد بستر را ترک کنید ، ابتدا بر لبه تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان کنید و در صورتیکه سرگیجه نداشتید با کمک پرستار از بستر خود خارج شوید.

– معمولاً قبل از ترخیص پانسمان ناحیه عمل برداشته میشود و لگن تمیزی محتوی آب گرم جهت التیام زخم در اختیار شما قرار داده میشود تا بمدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در آن بنشینید. استفاده از حمام لگن از ۱۲ ساعت بعد از عمل ، ۳-۴ بار در روز در دونا راحتی را کاهش میدهد.

در یک لگن پلاستیکی آب ولرم بریزید و سپس بتادین رابه مقداریکه رنگ آب تغییر کند به آن اضافه کنید و به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه در داخل آن بنشینید. پس از آن محل پرینه را خشک نمایید، از کشیدن دستمال توالت روی پوست خودداری شود. می توانید با استفاده از پنبه جاذب آب ، خود را خشک کنید.

استفاده از حمام لگن را به مدت یک تا دو هفته پس از جراحی ادامه دهید.