

هموروئید

بیماری بسیار شایعی است که افراد را در سنین مختلف چه جوان چه پیر مبتلا می کند اما بسیاری افراد به علت شرم از بیان آن و مراجعه به پزشک خودداری می کنند.



تعریف

بیماری هموروئید (بواسیر) عبارت است از سیاهرگهای گشاد شده (واریسی) در راست روده یا مقعد که ممکن است در مجرای مقعدی (هموروئید داخلی) یا در مدخل مقعد (هموروئید خارجی) واقع شده باشد. هموروئید ممکن است سالها وجود داشته باشد اما تنها با وقوع خونریزی به آن پی برده شود.

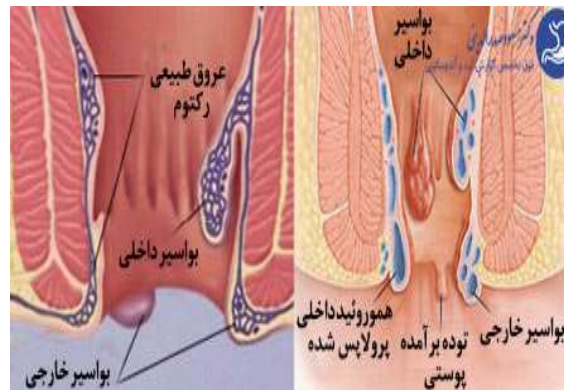
هموروئیدهای داخلی از نظر شدت علائم به چهار درجه تقسیم میشوند.

درجه ۱: خونریزی بدون بیرون زدگی

درجه ۲: خونریزی همراه بیرون زدگی که خود به خود جا می رود.

درجه ۳: خونریزی به همراه بیرون زدگی که با دست جا می رود.

درجه ۴: خونریزی به همراه بیرون زدگی که با دست جا نمی رود.



علل

وارد آمدن فشار مکرر به سیاهرگ های مقعد یا راست روده ، رژیم غذایی بدون فیبر، نشستن یا ایستادن به مدت طولانی ،

چاقی، یبوست مزمن، اسهال مزمن، زور زدن موقع اجابت مزاج، حاملگی، تحرک کم ، کم شدن تن عضلانی در سنین بالا،

جراحی راست روده یا پارگی مجرای تناسلی به هنگام زایمان و بخیه زدن آن

بیماری کبدی

علائم شایع

خونریزی : اولین و شایع ترین علامت است امکان دارد خون قرمز روشن به صورت رگه هایی در اجابت مزاج دیده

شود یا به دنبال اجابت مزاج ، خون به مقدار کم و به مدت کوتاهی چکه کند، بیرون زدگی درد : که در هموروئیدهای درجه سوم ، چهارم و یا هموروئیدهای خارجی بروز میکند و خارش

درمان طبی:

معمولا برای هموروئیدهای خفیف درجه اول و یا دوم استفاده میشود که عبارتند از:

مصرف ملین های بدون ضرر .

اصلاح رژیم غذایی گنجاندن آب و فیبر در رژیم غذایی

تمرینات ورزشی

استفاده از پمادهای ضد هموروئید در صورت دستور پزشک

استفاده از لگن آب گرم

اصلاح عادت اجابت مزاج

هموروئید معمولا با مراقبت مناسب خوب می شود ، اما علائم ممکن است افت و خیز داشته باشد (یعنی ممکن است بعد از یک دوره یبوست دوباره ظاهر شود). در مواردی که به درمان محافظه کارانه خوب پاسخ نمی دهند شاید درمان جراحی نیاز باشد .

درمان جراحی:

درمان جراحی برای هموروئید های پیشرفته می باشد که توسط جراح ، بافت های بواسیری برداشته و بخیه می شوند ،

که مراقبت هایی پس از عمل نیاز است

آموزش بعد از عمل

جلوگیری از یبوست با مصرف حداقل ۲ لیتر آب در روز



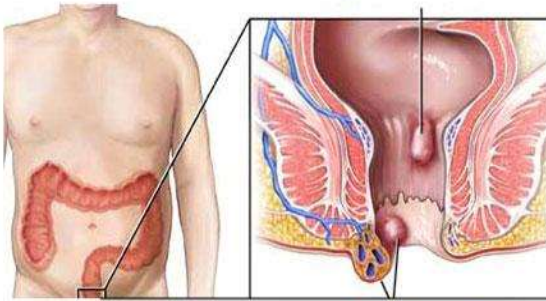
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

مركز بهداشت و درمان سرطان مازندران

پارک علم جهارم (ع)

خود مراقبتی در جراحی هموروئید یا بواسیر

هموروئید داخلی



هموروئید خارجی

تا چند روز بعد از عمل ممکن است خونریزی مختصر یا دفع خونابه داشته باشید، که این مسئله طبیعی است که بایستی از زور زدن هنگام اجابت مزاج خودداری کرد و استفاده از لگن آب گرم نیز کمک کننده میباشد.

پیشگیری

برای اجابت مزاج عجله نکنید و در عین حال از زور زدن و نشستن طولانی مدت در توالت خودداری کنید
اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کاهش دهید
مقدار فیبر رژیم غذایی خود را افزایش دهید (میوه و سبزی فراوان، غلات سبوس دار، حبوبات) روزانه ۸-۱۰ لیوان آب بنوشید. به طور منظم ورزش کنید .

علائمی که باید به پزشک مراجعه کرد:

در صورت ادامه یبوست و فشار موقع اجابت مزاج
در صورت خونریزی شدید و یا تداوم آن در اولین فرصت
به پزشک یا اورژانس مراجعه نمایید .

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی در جراحی هموروئید یا بواسیر
تهیه کننده	واحد آموزش
تاریخ تهیه	۱۳۹۶
تاریخ بازنگری	۱۴۰۳
نویس بازنگری - کد پمفلت	پنجم
شماره تماس	۴۴۲۱۰۹۲۲-داخلی ۱۷۰

کنترل یبوست به وسیله مصرف رژیم غذایی پر فیبر مثل میوه جات و سبزی جات، کاهو آلو، انجیر، نان سبوس دار و



استفاده از ملین ها در صورت تجویز پزشک

مصرف مسکن قبل از اجابت مزاج

شل کردن عضلات شکم و پرینه برای کمک به دفع

اصلاح عادات اجابت مزاج

کاهش درد

نشستن روی بالش شکم نرم



حمام نشیمنگاهی ۳-۴ بار در روز

نشستن مقعد با آب گرم و خشک کردن با پنبه

استفاده از کاغذ توالت ممنوع است.

خونریزی بعد از عمل