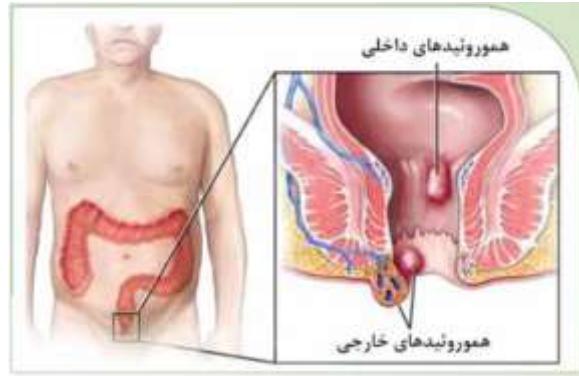




راهنمای آموزشی بماران

هموروئیدی (بواسیر)



هموروئیدها در واقع وریدهایی (سیاه رگ) هستند که در کanal مقعدی قرار دارند. وریدها از جمله بافت های طبیعی هستند که همه انسانها آن را دارند، اما اگر بیش از حد متسع شوند، باعث ایجاد علائم شده و بیماری محسوب می شوند. هموروئیدها وریدهای متسع شده ی کanal مقعدی اند. هموروئید را به دو نوع داخلی و خارجی تقسیم می کنند، آن هایی که به مقعد نزدیک ترند را هموروئید خارجی دانسته و آنهایی را که کمی بالاتر قرار دارند هموروئید داخلی می نامند.

عوامل مستعد کننده:

بیوست، حاملگی، زور زدن در هنگام دفع مدفوع، نشستن به مدت طولانی، استعداد خانوادگی و افزایش فشار سیاهرگ داخل شکمی

علیم و نشانه ها:

هموروئیدهای داخلی معمولاً در دنک نیستند و فقط ممکن است با خونریزی و بیرون زدگی همراه باشند اما هموروئیدهای خارجی معمولاً چار التهاب، تورم، درد و خارش می شوند و ممکن است با ترومبوуз (لخته شدن خون در ورید)، ایسکمی (اختلال در خون رسانی) و نکروز (مرگ بافت) عارضه دار شوند. هموروئید در صورت عدم درمان ممکن است با عوارضی مانند خونریزی، ترومبوуз و عفونت همراه شود.

درمان:

-استفاده از رژیم غذایی پروفیبر (میوه جات و سبزیجات و غلات) و استفاده از ملین های جاذب آب جهت کاهش بیوست طبق تجویز پزشک.

نشستن در لگن آب گرم، استفاده از پماد و شیاف های حاوی مواد بی حس کننده (در صورت تجویز پزشک) و استراحت جهت رفع اتساع و پرخونی عروق.

و در نهایت درمان جراحی

از ۱۲ ساعت بعد از عمل تا ۱-۲ هفته، روزانه ۳-۴ بار، هر بار به مدت ۱۰ دقیقه در لگن آب گرم بشینید.

- لازم است تا در صورت احساس دفع، فوراً اجابت مزاج انجام شود و بعد از دفع، مقعد را به خوبی شستشو داده و با استعمال کاغذی نرم خشک کنید.

- از مصرف بیش از حد شیرینی، قهوه و شکلات و ادویه جات (مواد غذایی حرکت خودداری کنید).

- از مسهل و ملین فقط در صورت اجازه پزشک استفاده شود.

- برای نرم کردن مدفوع از روغن زیتون، آلو، خاکشیر و شیر سرد استفاده کنید.

- توصیه می شود در ساعت معینی از روز مثلاً پس از صبحانه، اجابت مزاج داشته باشد.



- در صورت تجویز پماد و شیاف های حاوی مواد بی حس کننده، پس از شستشو و خشک کردن مقعد، از آن استفاده کنید.

- در صورتی که در لگن آبگرم می بشینید، روزی ۳تا ۴ بار و هر بار ۱۰ - ۱۵ دقیقه این کار را انجام دهید.

- بهداشت ناحیه مقعد را رعایت کنید، پس از رفتن به توالت مقعد را خوب خشک کنید و طبق دستور پزشک پماد مسکن بمالید.

آموزش های مرتبط با جراحی:

قبل از جراحی، در صورت تجویز پزشک، از ملین و یا تنقیه جهت پاک کردن روده ها استفاده کنید. همین کار کافی است. اما بعد از جراحی، مراقبت

آموزش مراقبت در منزل بدون عمل جراحی:

- توصیه می شود از عواملی که باعث افزایش فشار

روی هموروئید می شود

خودداری کنید؛ مثل نشستن، ایستادن طولانی مدت و زور زدن در هنگام اجابت مزاج.

- در صورت درد شدید، در وضعیت خوابیده به شکم استراحت کنید.

- جهت جلوگیری از بیوست، فعالیت های سبک و ورزش منظم انجام دهید.

- از رژیم غذایی پر فیبر (سبزیجات و میوجات) و مایعات فراوان ۲ (لیتر روزانه) استفاده کنید.

- توصیه می شود از غلات کامل مانند نان سبوس دار، حبوبات، سبزیجات و میوه جات همراه با پوست استفاده نماید

