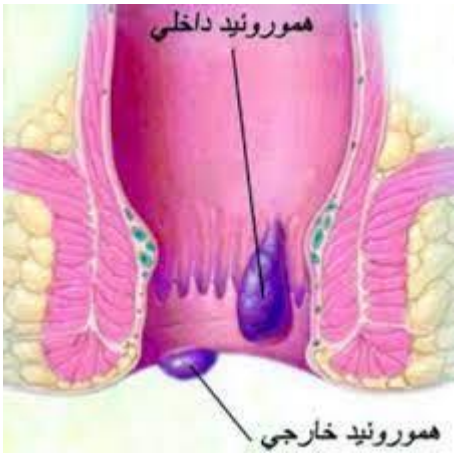
آموزش به بیمار هموروئید یا بواسیر



هموروئید یا بواسیر:

هموروئید بسیار شبیه رگ های واریسی است، اما به جای پاها، در اطراف مقعد یا راست روده ایجاد می شود. هموروئید یک بالشتک از بافت نزدیک مقعد است که از خون پر میشود و سبب میشود تا اسفکتر را بسته نگه دارد و از نشت مواد دفعی پس از حرکات روده جلوگیری میکند.

فشار بیش از حد بر روی بافت ممکن است باعث شود که بافت هموروئید پر از خون و متورم شود و از موقعیت طبیعی خود بیرون زده شود. هموروئید همیشه علائمی ایجاد نمی کند، بنابراین ممکن است شما حتی از ابتلا به آن آگاه نباشید.

طبق موسسه ملی دیابت و بیماری های گوارشی و کلیوی تقریباً 50درصد از افراد در برخی از مراحل زندگی خود به هموروئید مبتلا می شوند. رفع هموروئید به خودی خود ممکن است ، اما گاهی اوقات جراحی لازم است

انواع هموروئید:

هموروئید ممکن است داخلی یا خارجی باشد. نوع داخلی در راست روده شما ایجاد میشود. این نوع هموروئیدها به طور معمول درد و ناراحتی ایجاد نمی کنند، اما ممکن است خونریزی داشته باشند. با هموروئید داخلی، ممکن است پس از پاک شدن، رگه هایی از خون را روی دستمال توالت مشاهده کنید یا پس از دفع خون ، خون قرمز روشن را در توالت مشاهده کنید.

هموروئید خارجی در زیر پوست شما در اطراف مقعد ایجاد می شود. مانند هموروئید داخلی، هموروئید خارجی ممکن است مشکلی ایجاد نکند. اما اگر تحریک شوند ممکن است دچار خارش یا خونریزی شوند

دلایل عمده که منجر به هموروئید می شود عبارتند از:

۱-بلندکردن اجسام سنگین۲- یبوست مداوم۳- چاقی۴- بارداری۵- اسهال۶- نشستن طولانی۷- کمبود فیبر در غذا

علائم و نشانه ها:

هموروئید داخلی معمولا با بیرون زدگی همراه می باشد اما هموروئیدهای خارجی معمولا دچار التهاب، تورم، درد و خارش می شود و ممکن است با ترومبوز(لخته شدن خون در ورید) ، ایسکمی(اختلال در خون رسانی) و نکروز (مرگ بافت) عارضه دار شود . هموروئید در صورت عدم درمان ممکن است با عوارضی مانند خونریزی، ترومبوز و عفونت همراه شوند.

آیا برداشتن هموروئید ضروری است؟

برای درمان هموروئید همیشه به جراحی احتیاج ندارید. در بیشتر موارد ، ممکن است بتوانید با استفاده از داروها وکرم های تجویز شده یا دستمال مرطوب و رژیم غذایی که فیبر بالاتری دارد ، علائم خود را تسکین دهید.

با این حال ، اگر هموروئید شما بزرگ، دردناک و خونریزی دهنده است و با اقدامات کمتر تهاجمی بهبود نیافته است ، ممکن است به جراحی نیازداشته باشید.

رژیم غذایی و تغذیه:

بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و پرفیبر(سبزیجات، میوه ،غلات و ....)استفاده نمائید.

بالا بردن میزان دریافت فیبر نه تنها عادتهای بهداشتی را بهبود می بخشد، بلکه ممکن است احساس سیری را برای مدت طولانی تری حفظ کند، برای سلامتی قلب مفید و کنترل قند خون را بهبود بخشد

از خوردن غذاهایی که باعث ایجاد یبوست میشود جداً خوداری نمایید.

فعالیت :

طی یک تا دو هفته اول بعد از عمل باید از انجام کارهای سنگین خودداری کرده ولی پس از آن ورزش و فعالیت سنگین بایستی با احتیاط باشد. فعالیت بدنی سبک و منظم مانند پیاده روی منظم داشته باشید

مراقبت :

*** دو تا چند روز پس از عمل ممکن است خونریزی مختصر و یا دفع خونابه داشته باشید، این مسئله طبیعی است که بایستی از یبوست و زور زدن هنگام اجابت مزاج خودداری کرده و از لگن آب گرم استفاده کنید.**

*** برای اینکه دردتان کمتر شود و خونریزی نداشته باشید ۱۰-۵ روز اول بعد از عمل به پهلو بنشینید و به پهلو بخوابید.**

*** روزانه هشت لیوان آب جهت جلوگیری از یبوست میل کنید**

*** وقتی که احساس میکنید نیاز به دستشویی رفتن دارید زیاد منتظر نمانید و برنامه اجابت مزاج را تنظیم کنید.**

*** پس از اجابت مزاج در لگن آب گرم به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه بنشینید، تکرار آن ۳-۲ مرتبه در روز مفید است.**

*** به مدت طولانی ننشینید و نایستید، نشستن و ایستادن طولانی به رگ ها 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 میدهد.**

مصرف دارو:

*** از پماد آنتی هموروئید یا شیاف آن پس از اجابت مزاج میتوانید طبق دستور پزشک استفاده نمائید.**

*** جهت تسکین درد از داروهای ضد درد طبق تجویز پزشک مصرف نمائید.**

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	مراقبت در هموروئید یا بواسیر
تهیه کننده	سجاد وردی سوپروایزر آموزش
تایید کننده علمی	دکتر سینا سلیمیان
سمت	فوق تخصص گوارش
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1404