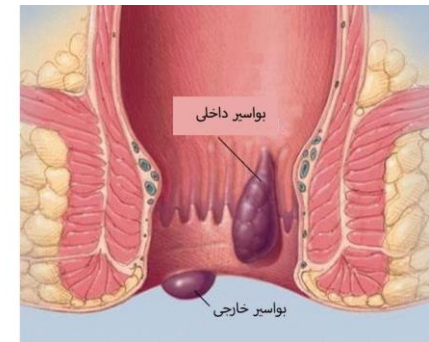


هموروئید (بواسیر)

به شرایطی اطلاق می شود که سیاهرگ های داخل راست روده و مقعد برجسته و متورم می شوند. این حالت می تواند در اثر فشار بیش از حد برای دفع مدفوع ایجاد شود (مثلا در یبوست مزمن) هموروئید می تواند هم در داخل مقعد ایجاد شود که به آن هموروئید داخلی گفته شده و هم در خارج و پوست اطراف مقعد ایجاد شود که به آن هموروئید خارجی می گویند.



علت اصلی هموروئید چیست؟

عامل اصلی هموروئید یبوست مزاج و زور زدن طولانی مدت در موقع اجابت مزاج و بلند کردن اجسام سنگین که به دنبال آن به کف لگن فشار آمده و موجب خونریزی این کلافه های عروقی (هموروئید) می شود.

هموروئید با چه علائمی همراه است؟

-خونریزی که معمولا همراه با مدفوع و یا پس از دفع به صورت قطره قطره یا خون پاشی خواهد بود.

-خروج (بیرون زدگی) توده: گاهی اتفاق می افتد که زائده ای از مخرج بیمار پس از زور زدن خارج می گردد که گاهی خود به خود جا رفته و گاهی بیمار خودش با دست موقع شستشو جا می اندازد -درد

-خارش

-سوزش

-شایع ترین تظاهر هموروئید خونریزی است که اگر برای مدت طولانی وجود داشته باشد و یا شدید باشد و شخص از تغذیه کافی و مناسبی برخوردار نبوده و آهن مورد نیاز بدنش تامین نشود میتواند منجر به کم خونی فقر آهن شود.

عوامل افزایش دهنده خطر:

*رژیم غذایی بدون فیبر

*نشستن یا ایستادن به مدت طولانی

*چاقی

*یبوست

*سن بالا به دلیل کم شدن توان عضلانی

*جراحی راست روده

*بیماری کبدی

*حاملگی

*سرطان روده بزرگ

درمان:

*استفاده از رژیم غذایی پر فیبر از قبیل میوه جات فراوان، سبزیجات، و مایعات فراوان



*اصلاح عادات اجابت مزاج: اجابت مزاج به موقع و خودداری از نشستن طولانی مدت در دستشویی شرط اساسی است.

*خودداری از زور زدن طولانی موقع اجابت مزاج و جلوگیری از ایستادن های طولانی مدت در محل کار یا منزل.

*استفاده از پودر پسیلیوم (اسفرزه) و یا داروهای دیگری که پزشک برای شما تجویز می کند.

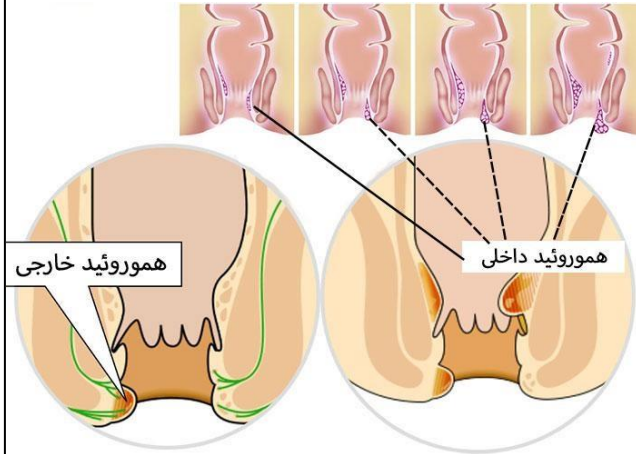
*استفاده از آب گرم جهت شستشو در موقع اجابت مزاج

*لگن آب گرم پس از اجابت مزاج. حداقل روزانه 2 بار هر بار به مدت 20 دقیقه استفاده کنید

*استفاده از پماد های موضعی از قبیل آنتی هموروئید یا شیاف و لیدوکائین طبق دستور پزشک که توسط جراح بافت های بواسیری برداشته و بخیه می شوند که مراقبت هایی پس از عمل نیاز است.

هموروئید

(بواسیر)



تهیه کننده: اعظم میرزاده فیروزآبادی

تأیید کننده: دکتر محمد حسنی

متخصص جراح عمومی و

واحد آموزش سلامت

بیمارستان شهید سید مصطفی خمینی طبس

تاریخ بازنگری اردیبهشت 1402

-استفاده از پماد آنتی هموروئید یا شیاف آن پس از اجابت مزاج طبق دستور پزشک

-در لگن آب گرم به مدت 15-20 دقیقه پس از اجابت مزاج بنشینید و تکرار آن 2-3 مرتبه در روز مفید می باشد

مراجعه به پزشک:

تا چند روز پس از عمل ممکن است خونریزی مختصر و یا دفع خونابه داشته باشید که این مسئله طبیعی است که بایستی از یبوست و زور زدن هنگام اجابت مزاج خودداری کرده کرده و استفاده از لگن آب گرم نیز کمک کننده می باشد.

در صورت ادامه یبوست و فشار موقع اجابت مزاج احتمال خونریزی پس از جراحی افزایش می یابد.

در صورت خونریزی شدید یا تداوم آن، دفع ترشحات چرکی، تب و یبوست موضوع را با پزشک ود در میان بگذارید.

در تاریخ تعیین شده جهت ویزیت بعدی مراجعه نمایید.

توصیه های پس از جراحی هموروئید:

-اصلاح رژیم غذایی با استفاده از غذاهای پرفیبر از قبیل مصرف سبزیجات، میوه جات فراوان، پودر پسیلیوم (اسفرزه)

-روزانه 8 تا 10 لیوان آب بنوشید



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

-اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کاهش دهید

-هیچگاه برای اجابت مزاج عجله نکید. زور نزنید.

-تنظیم اجابت مزاج مرتب و به موقع که معمولاً یک ساعت پس از غذا خوردن زمان مناسبی برای اجابت مزاج می باشد

-در صورت امکان از توالت فرنگی استفاده کنید

-پس از اجابت مزاج ناحیه را با ملایمت پاک کنید

-محدودیت از نظر فعالیت وجود ندارد

-شستشو با آب گرم