



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

## هموروئید

تهیه کننده: آرام دادور - کارشناس پرستاری

تاریخ تدوین: زمستان ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۲



هموروئید یا بواسیر در واقع عبارت است از تورم سیاهرگهای خونی ناحیه مقعد. سیاهرگها، رگهائی هستند که خون را به قلب باز می گردانند. اگر به هر دلیلی کار و عملکرد سیاهرگها دچار اختلال شود، عبور و چرخش خون در این رگها از حالت طبیعی خارج شده و به علت جمع شدن خون در قسمتی از رگ، سیاهرگ حالت برجسته و ورم کرده پیدا می کند. هموروئید در هر سنی ممکن است بروز کند اما معمولاً در سالمندی بیشتر رخ میدهد. زنان باردار نیز به دلیل افزایش وزن در دوران بارداری و زور زدنیهای مربوط به زایمان به آن دچار میشوند. چاقی یکی از عوامل افزایش دهنده و تشدید کننده هموروئید است.

مهمترین دلیل ابتلا به بیماری هموروئید، یبوست است. زور زدن مداوم برای انجام عمل دفع و نشستنهایی طولانیمدت در توالت سبب افزایش فشار بر سیاهرگها و تورم آنها میشود.

علائم و نشانه های هموروئید چیست؟

خونریزی: شایعترین علامت هموروئید، خونریزی موقع اجابت مزاج می باشد که پس از دفع مدفوع سفت ایجاد می شود و روی کاسه توالت خون به صورت قطره قطره می چکد.

خروج ( بیرون زدگی ) توده:

گاهها اتفاق می افتد که زائده ای از مخرج بیمار، پس از زور زدن خارج می شود که گاه خود به خود جا رفته و

گاه بیمار خودش با دست موقع شستشو جا می اندازد و گاه توده بیرون باقی مانده و موجب درد می شود. درد: هموروئیدها به دو دسته تقسیم می شوند. هموروئید داخلی اکثراً درد ندارند، تنها علامت آنها خونریزی به همراه خروج توده از مقعد می باشد. هموروئیدهای خارجی که همراه با درد و لمس توده حساس در ناحیه مقعد می باشند که گاه خونریزی زیر جلدی ایجاد کرده و باعث درد شدید می شود، در این حالت لازم است به پزشک جراح مراجعه نمائید.

درمان جراحی برای هموروئیدهای پیشرفته می باشد که توسط جراح، بافتهای بواسیری برداشته و بخیه می شوند، که مراقبت هایی پس از عمل نیاز است:

برای اینکه دچار یبوست نشوید باید از مایعات فراوان، شیر، سبزیجات، میوهجات، آلو، انجیر و برگه هلو استفاده کنید. در صورتی که باز هم یبوست شدید دارید به پزشک خود اطلاع دهید.

دو هفته بعد از عمل بدنبال هر بار دستشویی رفتن ابتدا با آب ولرم خود را شسته و تمیز نمائید و سپس داخل لگن آب گرم بریزید و ۲۰ دقیقه داخل آن بنشینید و محل را و خشک کنید. خودتان را با دستمال توالت سفید بدون عطر و بو خشک کنید.

**توجه: استفاده از لگن آب گرم سبب کاهش درد و تورم**

**شده و همچنین ناحیه مقعد را تمیز میکند.**

- برای اینکه دردتان کمتر شود و خونریزی نداشته باشید ۵-۱۰ روز اول بعد از عمل به پهلو بنشینید و به پهلو بخوابید.
- در محل‌های سفت و مرطوب ننشینید
- **توجه:** رطوبت سبب خارش و تحریک ناحیه مقعد میشود.
- برای جلوگیری از درد و تحریک، به مدت طولانی رانندگی نکنید
- ۲ هفته بعد از عمل هنگام دفع مدفوع؛ خونریزی - اگر داشتید، نگران نباشید این خونریزی کم کم از بین میرود اگر خونریزی خیلی شدید بود و یا بعد از مدت فوق‌ادامه داشت حتماً به پزشک خود مراجعه کنید.
- پیاده روی برای شما بسیار مفید است
- هنگام دفع مدفوع از زور زدن خودداری کنی
- هر وقت احساس مدفوع داشتید حتماً به دستشوئی بروید و از حبس کردن آن خودداری کنید.
- از صابون‌های معطر جهت شستشو استفاده نکنید زیرا مواد رنگی و معطر سبب تحریک و خارش و خونریزی میشوند.
- در صورتی که فشار عصبی دارید با پزشک خود تماس گرفته و با دستور از او داروهای آرام بخش استفاده کنید. چون فشار عصبی باعث یبوست میشود.

-اصلاح عادات اجابت مزاج : اجابت مزاج به موقع خودداری از نشستن طولانی در دستشویی ، شرط اساسی است . بهترین زمان برای اجابت مزاج معمولاً یک ساعت پس از صرف غذا می باشد . به خودتان عادت بدهید تا برنامه دفعی منظمی داشته باشید.

-**پنج نکته مهم و ضروری برای جلوگیری از عود بیماری**

الف -یبوست ممنوع

ب -زور زدن ممنوع

ج -طهارت با آب گرم

د -نشستن در جای مرطوب و سرد ممنوع

ر -نشستن و ایستادن به مدت طولانی ممنوع

**نکته:** بخاطر داشته باشید برای اینکه مبتلا به یبوست

**نشوید رژیم غذایی پر فیبر زیر را رعایت نمائید:**

۱- استفاده از نان و غلات سبوسدار نان سنگک

۲- میوه جات و سبزیجات خام و میوه جاتی که با پوست و دانه مصرف میشوند.

۳- مصرف مایعات حداقل تا ۸ لیوان افزایش یابد.

**هر گاه حس میکنید لازم است دستشویی بروید، آن را به تعویق نیندازید زیرا در این صورت مدفوع خشک و سفت شده و برای دفع آن باید تلاش بیشتری بکنید!**