

هموروئید به برجسته و پر خون شدن سیاهرگ‌های کانال مقعدی به هنگام اجابت مزاج گفته می‌شود.



علت ایجاد هموروئید:

هموروئید به دلیل افزایش فشار داخل شکمی به هر علت از جمله یبوست و زور زدن بیش از حد در هنگام اجابت مزاج به وجود می‌آید و در حاملگی شایع است.

علائم یا نشانه‌های بیماری:

- ✓ خونریزی به همراه دفع مدفوع یا بعد از دفع کامل به شکل قطره قطره.
- ✓ درد و سوزش، اشکال در دفع و بیرون زدگی مخاط ناحیه‌ی مقعد.

چه عواملی باعث ایجاد هموروئید می‌شوند؟

یبوست مزمن، اسهال مزمن، زور زدن بیش از حد موقع اجابت مزاج، نشستن طولانی مدت در توالت، افزایش سن، عوامل ارثی، حاملگی، کم تحرکی، مصرف غذاهای کم فیبر و عدم استفاده از میوه‌جات و سبزیجات، مصرف نکردن مایعات و آب به اندازه کافی.

روش‌های پیشگیری از هموروئید:

★ با پیدایش تمایل برای دفع، به توالت رفته و بدون عجله عمل دفع را انجام دهید؛ زیرا به تاخیر انداختن عمل دفع باعث خشک و سفت شدن مدفوع می‌گردد و دفع آن بسیار دشوار خواهد شد.

★ از نشستن و زور زدن‌های طولانی، موقع اجابت مزاج خودداری کنید.

★ به مدت طولانی ننشینید و نایستید؛ نشستن و ایستادن طولانی به رگ‌ها، فشار وارد می‌آورد. 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.

★ توصیه می‌شود که در ساعت معینی از روز (پس از صبحانه) اجابت مزاج انجام شود.

درمان:

◆ اسهال مزمن و یبوست مزمن به عنوان مهمترین دلیل بروز هموروئید درمان شود.

◆ استفاده از ملین‌های جاذب آب، حمام نشیمن گاهی، استفاده از پماد و شیاف حاوی مواد بی‌حس کننده و استراحت جهت رفع گشادی و پر خونی رگ‌ها با نظر پزشک معالج توصیه می‌شود.

◆ در مراحل اولیه، درمان می‌تواند به صورت سرپایی و به روش غیر جراحی انجام شود، برای هموروئیدهای بزرگ، بیرون زدگی خودبه‌خود جا نمی‌رود و درمان جراحی برای برداشتن هموروئید انجام می‌شود.



آموزش‌های قبل از عمل:

★ چند روز قبل از عمل رژیم سبک و سرشار از مایعات فراوان بنوشید.

★ ۸ الی ۱۰ ساعت قبل از عمل ناشتا باشید.

★ شب قبل از عمل برای کاهش آلودگی و احتمال عفونت لازم است موهای اطراف ناحیه‌ی عمل را بتراشید و استحمام کنید.

★ قبل از رفتن به اتاق عمل، زیورآلات، اجسام فلزی، گیره‌ی سر، لنز و دندان مصنوعی خود را خارج کنید.

★ کلبه‌ی لباسها، لباس زیر و جوراب‌های خود را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.

★ لاک ناخن‌های خود را پاک کنید و نیز هیچگونه آرایشی نداشته باشید.

★ قبل از خروج از بخش جراحی، ادرار خود را تخلیه کنید.

★ عمل جراحی ممکن است تحت بیهوشی عمومی، بی‌حسی نخاعی و یا بی‌حسی موضعی انجام شود.

آموزش‌های بعد از عمل:

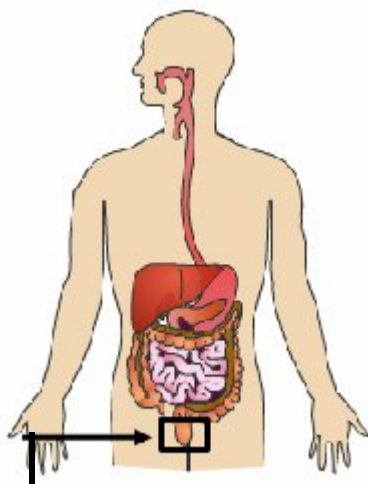
★ مددجوی عزیز وقتی به بخش منتقل شدید نباید از راه دهان چیزی بخورید؛ بعد از هوشیاری کامل و در صورت عدم تهوع، با اجازه‌ی پزشک می‌توانید مصرف مایعات را شروع کنید. در صورت تحمل مایعات، کم کم سایر مواد غذایی برای شما آغاز خواهد شد.

★ به پهلوی بخوابید، به طور مرتب تغییر وضعیت داده و هر ساعت یک‌ربع به روی شکم قرار بگیرید.

★ وقتی که به شما اجازه داده شد بستر را ترک کنید، ابتدا بر لبه‌ی تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان کنید



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
NoG1



در مورد عمل
هموروئید
(بواسیر)
چه می دانید؟
پر خون شدن
سیاهرگهای کانال
مقعد

تابستان ۱۳۹۹

پمفلت آموزشی مددجو

رژیم غذایی:



♦ برای کاهش یبوست توصیه می شود
که از رژیم غذایی پرفیبر (میوه ها و
سبزیجات) استفاده کنید.

♦ مایعات فراوان (۸ لیوان در روز) بنوشید.

♦ توصیه می شود که از غلات کامل (مانند: نان
سبوس دار)، حبوبات، سبزیجات، میوه ها همراه با پوست
و آجیل استفاده نمایید.

♦ توصیه می شود که سبوس آسیاب شده گندم را با یک
قاشق مرباخوری در روز شروع و به تدریج به ۴ الی ۶
قاشق غذاخوری افزایش دهید (سبوس آسیاب شده
گندم مخلوط با ماست، شیر یا برنج).

♦ از مصرف بیش از حد شیرینی و قهوه و شکلات
اجتناب شود.

♦ از خوردن سیب بدون پوست، انار، ماست و به (که
باعث نفخ و یبوست می شود) اجتناب کنید.

♦ از مسهل و ملین بدون تجویز پزشک استفاده نکنید،
برای نرم کردن مدفوع از روغن زیتون، آلو، انجیر،
خاک شیر و شیر سرد استفاده کنید.

* توصیه می شود در صورت بروز عوارض بعد از عمل
مثل خونریزی از مقعد، ترشحات چرکی، تب و یبوست
به پزشک مراجعه کنید.

دانشگاه علوم پزشکی تهران

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت های آموزش به بیمار

یا <http://www.ziaieian.ir> و

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaieian@tums.ac.ir

و در صورتی که سرگیجه نداشتید با کمک پرستار از
بستر خود خارج شوید.
★ معمولاً قبل از ترخیص پانسمان ناحیه ی عمل برداشته
می شود و لگن تمیزی حاوی آب گرم جهت التیام زخم
در اختیار شما قرار داده می شود، ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در
آن بنشینید.

مراقبت در منزل:

✳ توصیه می شود از ۱۲ ساعت بعد از عمل به مدت
۳ هفته، ۳ الی ۴ بار در روز در لگن آب گرم بنشینید.

✳ در صورت احساس دفع، اجابت مزاج انجام دهید و
بعد از اجابت مزاج، مقعد را به خوبی شستشو داده و با
دستمال کاغذی نرم، خشک کنید (ترجیحاً با شامپو بچه).
✳ خونریزی به صورت قطره قطره بعد از انجام دفع
طبیعی است.

✳ درد و ناراحتی شما به هنگام دفع معمولاً بعد از دو
هفته برطرف می شود، در این مدت می توانید جهت
کنترل درد از مسکن تجویز شده توسط پزشک استفاده
نمائید.

✳ آنتی بیوتیک های تجویز شده توسط پزشک را
سروقت و به طور کامل مصرف کنید.

✳ در صورتیکه اضافه وزن دارید وزن خود را کاهش
دهید.

✳ اگر از محل عمل شما نمونه برداری شده، لازم است
نتیجه ی آزمایش را به پزشک خود نشان دهید تا ادامه ی
درمان انجام گردد.

✳ انجام ویزیت های منظم و پیگیری درمان در روند
بهبودی شما موثر است.