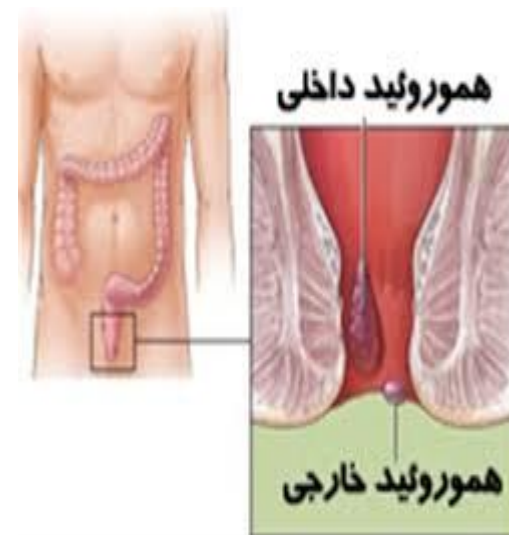


هموروئید چیست ؟

هموروئید (بواسیر) به شرایطی اطلاق می شود که سیاهرگهای اطراف داخل راست روده و مقعد برجسته و متورم می شوند . این حالت 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 هوروئید داخلی گفته می شود و هم در خارج و پوست اطراف مقعد ایجاد شود که به آن هموروئید خارجی می گویند .



هموروئید با چه علائمی همراه است ؟

- خونریزی که معمولا با مدفوع و یا پس از دفع به صورت قطره قطره یا خون پاشی خواهد بود .
- درد
- خارش
- سوزش
- ترشح مواد خلط مانند و تحریک اطراف مقعد
- شایعترین 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 ، می تواند منجر به کم خونی فقر آهن شود .

هموروئید چگونه درمان می شود ؟

اولین اصل درمان هموروئید پیشگیری است . استفاده از سبزیجات و مایعات فراوان در وعده های غذایی و پرهیز از یبوست مزمن . همچنین در مواردی که درد یا خونریزی وجود دارد ، درمان اولیه شامل داروهایی است که دفع را آسان تر کرده و فشار در حین دفع را کم می کند . در

صورت عدم پاسخ به درمان دارویی درمان به صورت جراحی است .

خود مراقبتی بعد از عمل هموروئید :

- 1-مصرف مسکن های تجویزی جهت تسکین درد طبق دستور پزشک
معالج
- 2-مصرف آنتی بیوتیکها طبق دستور پزشک معالج برای پیشگیری از بروز عفونتها
- 3- نوشیدن مایعات فراوان
- 4- افزایش میزان فیبر رژیم غذایی (میوه جات و سبزیجات)
- 5- خودداری از زور زدن هنگام اجابت مزاج
- 6-مراجعه به پزشک جهت پیگیری درمان طبق دستور ایشان
- 7- و پیگیری سایر توصیه های پزشک معالج

چگونه می توان از عود هموروئید پیشگیری کرد ؟

- یبوست ممنوع
- زور زدن ممنوع
- طهارت با آب گرم انجام شود .
- نشستن در جای مرطوب و سرد ممنوع
- نشستن و ایستادن به مدت طولانی ممنوع



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی
بیمارستان پورسینا

خود مراقبتی در هموروئید (بواسیر)

واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی
با آرزوی سلامتی
آدرس وب سایت بیمارستان :
nkums.ac.ir/category/15413

چگونه می توان از وقوع هموروئید پیشگیری کرد؟

- بهترین روش برای جلوگیری از هموروئید ، کمتر فشار وارد کردن به خود در هنگام دفع مدفوع میباشد که برای این کار باید به محض احساس دفع ، به دست شوئی بروید و مدفوع خود را نگاه ندارید .
- مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید
- ورزش شامل پیاده روری نیز به دفع راحت تر مدفوع کمک می کند و از یبوست جلوگیری می نماید.



بخاطر داشته باشید برای اینکه مبتلا به یبوست نشوید رژیم غذایی (پر فیبر) زیر را رعایت کنید :

- * استفاده از نان و غلات سبوس دار (نان سنگک)
- * مصرف میوه جات و سبزیجات خام و میوه جاتی که با پوست مصرف می شود .



* مصرف مایعات حداقل تا 8 لیوان افزایش یابد .

