

هموروئید (بواسیر):

به اتساع (گشاد شدن) رگ‌های وریدی در مجرای مقعدی می‌گویند که به کنترل مدفوع کمک می‌کنند. آن‌ها زمانی که متورم یا ملتهب می‌شوند بیمارگونه یا همان بواسیر می‌شوند و موجب درد و ناراحتی در ناحیه مقعد می‌شوند.

عوامل خطر ساز برای به وجود آمدن هموروئید

- ❖ زور زدن بیش از حد هنگام اجابت مزاج.
- ❖ نشستن به مدت طولانی در توالت.
- ❖ یبوست مزمن.
- ❖ اسهال مزمن.
- ❖ بالارفتن سن.
- ❖ حاملگی.
- ❖ کم تحرکی و چاقی.
- ❖ مصرف نکردن مایعات و آب به اندازه کافی.
- ❖ زمینه خانوادگی (داشتن رژیم غذایی مشابه).

علائم بیماری

- خون‌ریزی به همراه دفع مدفوع.
- درد و سوزش و اشکال در دفع.
- بیرون زدگی مخاط ناحیه مقعد.

مراقبت‌ها بعد از جراحی هموروئید

مصرف غذاهای غنی از فیبر

** غلات کامل:

این غلات عبارتند از: برنج، ذرت، جو، گندم و ... که حاوی فیبر بالایی هستند در میان آن‌ها جو، حاوی فیبر قابل حل می‌باشد و می‌توان از آن به‌ویژه در صبحانه استفاده نمود. مکمل‌های حاوی سیوس نیز در جلوگیری یا بهبود هموروئید نقش موثری دارند.

** حبوبات:

حبوبات (مانند عدس، لوبیا، نخود و لوبیا، سویا) غذاهایی غنی از فیبر می‌باشند.

** میوه‌ها:

گرچه میزان فیبر محتوی میوه‌ها به اندازه غلات یا حبوبات نمی‌باشد، اما میوه‌ها نیز حاوی مقدار زیادی فیبر هستند. میوه‌های غنی از فیبر شامل پرتقال، سیب، انجیر، توت فرنگی، کیوی، گلابی و انگور می‌باشند.

** سبزیجات:

سبزی‌ها هم غنی از فیبر هستند و در میان آن‌ها می‌توان به هویج، سیب زمینی، اسفناج و کنگر اشاره نمود.

** مغزها:

گردو و بادام و .. نیز مقدار زیادی فیبر دارند.



نکات مهم

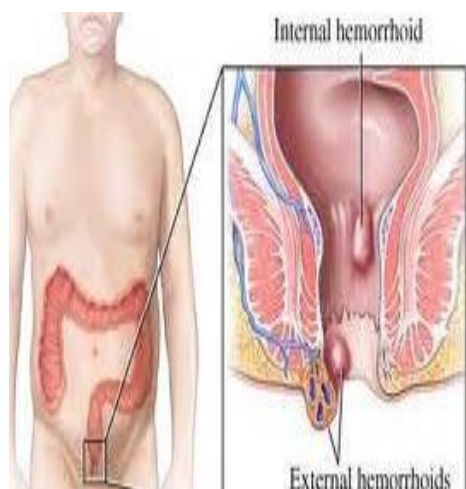
- ✓ از خوردن به و سیب بدون پوست، ماست، انار، اجتناب کنید.
- ✓ از مصرف بیش از حد شیرینی، قهوه و شکلات خودداری کنید.
- ✓ از مسهل و ملین بدون دستور پزشک استفاده نکنید.
- ✓ برای نرم شدن مدفوع از روغن زیتون، آلو، خاک شیر، شیر سرد استفاده کنید.
- ✓ در طول روز مایعات فراوان حدود (۸-۱۲) لیوان بنوشید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی

هموروئید (بواسیر) چیست



در صورت فشار مداوم و پی‌درپی برای اجابت مزاج به پزشک مراجعه کنید.

در صورت بروز تورم، درد، قرمزی، خون‌ریزی از مقعد، ترشحات چرکی و تب سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

پیشگیری از عوارض هموروئید

- تغذیه مناسب.
- جلوگیری از چاق شدن.
- ورزش منظم.
- داشتن شیوه فعال و پرتحرک زندگی.
- حمام نشسته در آب گرم.
- رعایت جدی بهداشت و نظافت فردی. اگر بعد از توالی رفتن، مقعد و اطراف آن را نشوید مدفوع در حاشیه مقعد مانده، موجب رشد عفونت در آن می‌شود.

واحد ارتقا سلامت بیمارستان دکتر علی شریعتی البرز
"محمد شهر نرسیده به ماهدشت"

تهیه شده خرداد ۱۳۹۸ و بازنگری فروردین ۱۴۰۳

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۱ زیر

تماس بگیرید

منبع: برونر و سودارث

بعد از عمل جراحی، نشستن در لگن آب گرم (حداقل ۳ بار در روز و هر بار ۲۰-۱۵ دقیقه) موجب افزایش جریان خون و سرعت در بهبود زخم می‌شود.

توجه کنید که در استفاده از لگن آب گرم، هیچ ماده‌ای حتی بتادین (به‌دلیل خشک کردن مخاط) استفاده نشود.

استفاده از لگن آب گرم را به مدت ۱-۲ هفته ادامه دهید.

سعی کنید به‌طور متناوب روی شکم بخوابید، چون این وضعیت ورم و درد ناحیه را کاهش می‌دهد.

بر روی بالش‌های نرم اسفنجی یا بالشتک بنشینید. از نشستن روی حلقه‌های لاستیکی و بادی پرهیز کنید.

دو بار در روز و هر بار ۱۰ دقیقه راه بروید.

در صورت احساس دفع، اجابت مزاج انجام شود و بعد از اجابت مزاج، مقعد را به‌خوبی با آب گرم و با ملایمت شسته و به کمک دستمال به‌آرامی خشک کنید. (از مالیدن دستمال خودداری کنید).

