

**هموروئید** به واریسی شدن و برجسته و پر خون شدن سیاهرگهای کانال مقعدی به هنگام اجابت مزاج گفته می شود. 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 می آید و در حاملگی شایع است.

علائم یا نشانه های 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 ناحیه ی مقعد، خارش مقعدی و یبوست

**علل:**

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

### **روشهای پیشگیری از هموروئید:**

با حس 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 می گردد و دفع آن بسیار دشوار خواهد شد . از نشستن و زور زدن های طولانی، موقع اجابت مزاج خودداری کنید.

به مدت طولانی ننشینید و نایستید؛ نشستن و ایستادن طولانی به رگ ها فشار وارد می آورد. اگر کارتان طوری است که باید برای مدت طولانی بنشینید، حتما 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 می دهد.

توصیه می شود 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 ملین های جاذب آب، حمام نشیمنگاهی، استفاده از پماد و شیاف حاوی موادی حس کننده و استراحت جهت رفع گشادی و پر خونی رگها با نظریزشک معالجه توصیه میشود. در مراحل اولیه، درمان میتواند به صورت سرپایی و به روش غیر جراحی انجام شود و در غیر اینصورت درمان جراحی برای برداشتن هموروئیدها انجام می گردد.

### **آموزش های قبل از عمل:**

چند روز قبل از عمل رژیم سبک و سرشار از مایعات فراوان بنوشید. 8 الی 10 ساعت قبل از عمل ناشتا باشید. شب قبل از عمل برای کاهش آلودگی و احتمال عفونت لازم است موهای اطراف ناحیه ی عمل را بتراشید و استحمام کنید. قبل از رفتن به اتاق عمل، زیورآلات، اجسام فلزی، گیره ی سر، لنز و دندان مصنوعی خود را خارج کنید. کلیه ی لباسها، لباس زیر و جورابهای خود را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید. لاک ناخنهای خود را پاک کنید و نیز هیچ گونه آرایشی نداشته باشید. قبل از خروج از بخش جراحی، ادرار خود را تخلیه کنید.

### **آموزش های بعد از عمل:**

وقتی به بخش منتقل شدید نباید از راه دهان چیزی بخورید؛ بعد از هوشیاری کامل و در صورت عدم تهوع با اجازه ی پزشک می توانید مصرف مایعات را شروع کنید. در صورت تحمل مایعات، کم کم سایر مواد غذایی برای شما آغاز خواهد شد . به پهلو بخوابید، به طور مرتب تغییر وضعیت داده و هر ساعت یک ربع به روی شکم قرار گیرید .

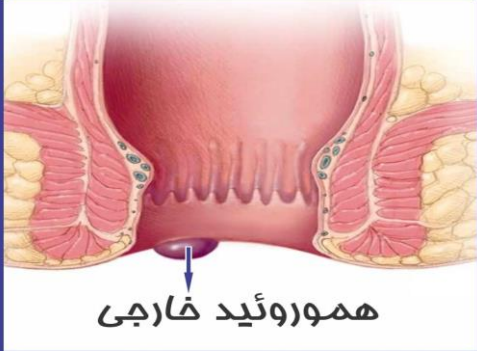
وقتی که به شما اجازه داده شد بستر را ترک کنید، ابتدا بر لبه ی تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان کنید و در صورتی که سرگیجه نداشتید با کمک پرستار از بستر خود خارج شوی معمولاً قبل از ترخیص پانسمان ناحیه ی عمل برداشته می شود و لگن تمیزی محتوی آب گرم جهت التیام زخم در اختیار شما قرار داده می شود تا به مدت 10 الی 15 دقیقه در آن بنشینید.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بیمارستان برکت امام خمینی

## بواسیر



هموروئید خارجی

تهیه و تنظیم: م. نوری

تحصیلات: کارشناس پرستاری

منبع: آموزش به بیمار و خانواده، بشری، چاپ اول  
آموزش به بیمار. ماری ام کاناابو. نصیریانی

تاریخ تهیه: دیماه 1400

BAREKAT-C -PAM

واحد آموزش سلامت

### رژیم غذایی:

- ✓ برای کاهش یبوست توصیه می شود که از رژیم غذایی پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) استفاده کنید.
- ✓ مایعات فراوان (8 لیوان در روز) بنوشید
- ✓ توصیه میشود که از غلات کامل (مانند: نان سبوسدار، حبوبات، سبزیجات، میوه ها همراه با پوست و آجیل) استفاده نمائید.
- ✓ توصیه میشود که سبوس گندم را با یک قاشق مرباخوری در روز شروع و به تدریج به 4 الی 6 قاشق غذاخوری افزایش دهید.
- ✓ 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، خاکشیر، اسفرزه و شیرولرم استفاده کنید.
- ✓ توصیه می شود در صورت بروز عوارض بعد از عمل مثل خونریزی از مقعد، ترشحات چرکی، تب، احتباس ادراری و یبوست به پزشک مراجعه کنید.

### خود مراقبتی در منزل:

- توصیه میشود از 12 ساعت بعد از عمل، به مدت 1 الی 2 هفته، 3 الی 4 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.
- جهت تسکین درد میتوانید در لگن آب گرم با چند قطره بتادین به مدت 10 دقیقه بنشینید
- خونریزی به صورت قطره قطره بعد از انجام دفع طبیعی است. درد و ناراحتی شما به هنگام دفع معمولا 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 سر وقت و به طور کامل مصرف کنید . 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.