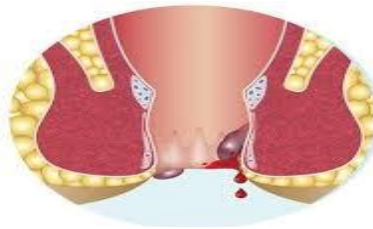


**درمان جراحی برای هموروئید های پیشرفته می باشد که توسط جراح ، بافت های بواسیری برداشته و بخیه می شوند، که مراقبت هایی پس از عمل نیاز است:**

- برای اینکه دچار یبوست نشوید باید از مایعات فراوان، شیر، سبزیجات، میوه جات، 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 دستشوئی رفتن ابتدا با آب ولرم خود را شسته و تمیزنمائید و سپس داخل لگن را آب گرم بریزید و 10 تا 20 دقیقه داخل آن بنشینید و محل را 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 5 تا 10 روز اول بعد از عمل به پهلو بنشینید و به پهلو خوابید.
  - در محلهای سفت و مرطوب ننشینید .
- توجه:** رطوبت سبب خارش و تحریک ناحیه مقعد 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):** گاهی اتفاق می افتد که زائده ای از مخرج بیمار ، پس از زور زدن خارج می شود که گاه خود به خود جا رفته، گاه بیمار خودش با دست موقع شستشو جا میاندازد و گاه توده بیرون باقی مانده و موجب درد می شود.
- ✓ **درد:** هموروئیدها به دو دسته تقسیم می شوند. هموروئید داخلی اکثرا درد ندارند ، تنها علامت آنها خونریزی به همراه خروج توده از مقعد می باشد . هموروئید های 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.



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 معمولا 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 نشستهای طولانی مدت در توالت سبب افزایش فشار بر سیاهرگها و تورم آنها میشود .

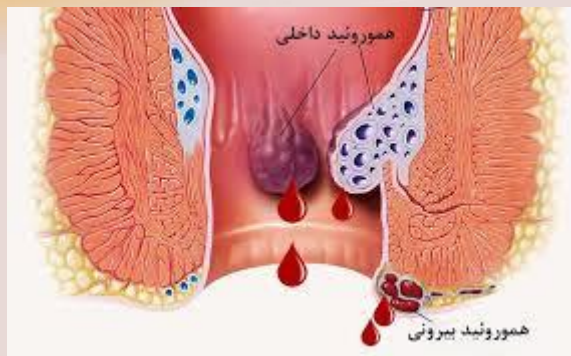




یاسن اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



بیمارستان شهید اشرفی اصفہانی شهر



## بواسیر یا هموروئید

کد پمفلت: AH/HE 62

واحد آموزش سلامت همگانی

031-33634192

### ❖ 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

- یبوست ممنوع
- زور زدن ممنوع
- طهارت با آب گرم
- نشستن در جای مرطوب و سرد ممنوع
- نشستن و ایستادن به مدت طولانی ممنوع
- ❖ **نکته:** بخاطر داشته باشید برای اینکه مبتلا به یبوست نشوید رژیم غذایی (پر فیبر) زیر را رعایت نمایید:
- ✓ استفاده از نان و غلات سبوسدار (نان سنگک)
- ✓ میوه جات و سبزیجات خام و میوه جاتی که با پوست و دانه مصرف میشوند.
- ✓ مصرف مایعات حداقل تا ۸ لیوان افزایش یابد

#### منابع :

- اصول طب داخلی هاریسون: بخش بیماریهای مری و معده
- مبانی طب داخلی سیسیل

- برای جلوگیری از درد و تحریک، به مدت طولانی رانندگی نکنید.
- اگر 2 تا 3 هفته بعد از عمل هنگام دفع مدفوع؛ خونریزی داشتید، نگران نباشید این خونریزی کم کم از بین میرود اگر خونریزی خیلی شدید بود و یا بعد از مدت فوق ادامه داشت حتماً به پزشک خود مراجعه کنید.
- پیاده روی برای شما بسیار مفید است .
- هنگام دفع مدفوع از زور زدن خودداری کنید . هر وقت احساس مدفوع داشتید حتماً به دستشویی 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 از داروهای آرام بخش استفاده کنید . چون فشار عصبی باعث یبوست میشود.

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!