



## هموروئید

### تعریف بیماری

❖ بواسیر عبارت است از گشاد شدن (واریسی) سیاهرگ ها در راست روده یا مقعد، بواسیر ممکن در مجرای مقعدی بواسیر (داخلی) یا در مدخل مقعد (بواسیر خارجی) واقع شده باشد.

### علائم

- خونریزی: خون قرمز روشن به صورت رگه هایی در اجابت مزاج یا به دنبال اجابت مزاج، خون به مقدار کم و به مدت کوتاهی مشاهده شود.
- درد، خارش یا ترشح مخاطی پس از اجابت مزاج
- وجود یک برجستگی در مقعد
- التهاب و تورم

### علت

- ❖ وارد آمدن فشار مکرر به سیاهرگ های مقعد یا راست روده که باعث گشاد شدن سیاهرگ شده که می تواند به دلایل زیر باشد:
  - ✓ رژیم غذایی بدون فیبر (بدون سبزیجات و میوه جات)
  - ✓ نشستن یا ایستادن به مدت طولانی
  - ✓ چاقی
  - ✓ یبوست
  - ✓ کم شدن قدرت عضلانی در سنین بالا

### عوارض

- کم خونی فقر آهن اگر خونریزی قابل توجه باشد.
- درد شدید در اثر وجود لخته خون در بواسیر
- عفونت یا زخم شدن بواسیر

### تشخیص

- ✓ معاینه
- ✓ برای تشخیص قطعی ممکن است یکی از روش های زیر انجام شوند:
  - ✓ آنوروسکپی (دیدن مقعد با کمک یک لوله کوتاه به نام آنوروسکپ)
  - ✓ پروکتوسکپی (دیدن راست روده و قسمت پایینی روده بزرگ یا وسیله ای به نام پروکتوسکپ)

### درمان و مراقبت

- ❖ بواسیر معمولاً با مراقبت مناسب خوب می شود، اما علائم ممکن است افت و خیز داشته باشند (یعنی بواسیر ممکن است پس از یک دوره یبوست دوباره ظاهر شود) در مواردی که به درمان محافظه کارانه خوب پاسخ نمی دهند شاید جراحی مورد نیاز باشد.
  - درمان با هدف تخفیف علائم صورت می گیرد.
  - برای اجابت مزاج عجله نکنید و در عین حال از زور زدن و نشستن طولانی مدت در توالت خودداری کنید پس از اجابت مزاج، ناحیه را با ملایمت پاک کنید.
  - برای تخفیف درد، روزانه چندین بار هر بار به مدت 10-20 دقیقه در آب گرم بنشینید.
  - برای تخفیف درد و تورم ناشی از وجود لخته در بواسیر یا بیرون زدگی بواسیر، یک روز در رختخواب استراحت کنید و روی ناحیه کیسه یخ بگذارید. در صورت عدم پاسخ به درمان امکان نیاز به جراحی وجود دارد.
  - روش های مختلف جراحی عبارتند از:
    - بستن یک باند لاستیکی در قاعده بواسیر
    - اسکروتراپی (تزریق موادمیمیایی برای بسته شدن سیاهرگها و تشکیل بافت جوشگاهی)



## هموروئید

- در آوردن بواسیر
- جراحی با سرما ( یخ زدن بواسیر با نیتروژن مایع)
- انعقاد بواسیر ( با اشعه مادون قرمز یا لیزر)

### خود مراقبتی

- ✓ خوردن غذاهایی که باعث ایجاد یبوست می شود جداً خودداری کنید.
- ✓ روزانه هشت لیوان آب جهت جلوگیری از یبوست میل کنید.
- ✓ فعالیت بدنی سبک و منظم مانند پیاده روی داشته باشید. فعالیت بدنی سبک و منظم مانند پیاده روی باعث کاهش فشار وارد بر رگها شده و احتمال یبوست را کاهش می دهد.
- ✓ طی یک تا دو هفته اول بعد از عمل باید از انجام کارهای سنگین خودداری کرده ولی پس از آن ورزش و فعالیت سنگین بلامانع است.
- ✓ دو تا چند روز پس از عمل ممکن است خونریزی مختصر و یا دفع خونابه داشته باشید، این مسئله طبیعی است و باید از یبوست و زور زدن هنگام- اجابت مزاج خودداری کرده و از لگن آب گرم استفاده کنید.
- ✓ در صورت ادامه یبوست و فشار موقع اجابت مزاج، احتمال خونریزی پس از جراحی افزایش می یابد.
- ✓ برای اینکه دردتان کمتر شود و خونریزی نداشته باشید. ۱۰ - ۵ روز اول بعد از عمل به پهلو بنشینید و به پهلو بخوابید.
- ✓ بدون اجازه پزشک از مصرف ملین ها اجتناب کنید.
- ✓ وقتی که احساس میکنید نیاز به دستشویی رفتن دارید زیاد منتظر نمانید و برنامه اجابت مزاج را (پس از صبحانه) تنظیم کنید.
- ✓ در صورت احساس دفع، اجابت مزاج کنید و بعد از اجابت مزاج، مقعد را به خوبی شستشو داده و با کاغذ توالت خشک کنید.
- ✓ پس از اجابت مزاج در لگن آب گرم به مدت 15 - 20 دقیقه بنشینید و تکرار آن 2 - 3 مرتبه در روز مفید است.
- ✓ جهت جلوگیری از عود بیماری، یبوست، زور زدن و نشستن در جای مرطوب و سرد ممنوع می باشد. همچنین بهتر است با آب گرم طهارت کنید.
- ✓ به مدت طولانی ننشینید و نایستید، نشستن و ایستادن طولانی به رگها فشار وارد می آورد اگر کارتان طوری است که باید برای مدت طولانی بنشینید، حتماً هر از چند گاهی بلند شده و قدم بزنید.
- ✓ از پماد آنتی هموروئید یا شیاف آن پس از اجابت مزاج طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- ✓ برای درد خفیف، خارش، یا کاهش تورم، می توان داروهایی که اختصاصاً برای تخفیف علائم بواسیر ساخته شده اند استفاده کرد.
- ✓ اگر نیاز به استفاده از مسهل باشد، پزشک آن را برای شما تجویز می کند.
- ✓ برای پیشگیری از یبوست، یک رژیم حاوی مواد غذایی دارای فیبر زیاد مثل: میوه های تازه، حبوبات، سبزیجات و غلات سبوس دار داشته باشید.

### علائم هشدار

- 7 تا 10 روز پس از عمل به پزشک معالج مراجعه کنید.
- اگر در همان جایی که بواسیر بوده است یک برجستگی سفت تشکیل شود. (بعد از عمل بوجود می آید).
- اگر بواسیر باعث درد شدید شد که با درمان های ذکر شده کم نشود.
- خونریزی زیاد باشد. (بیش از مقداری که در قسمت علائم ذکر شد).
- بروز عوارض پس از عمل مانند خونریزی از مقعد، ترشحات چرکی، تب و یبوست

<ul style="list-style-type: none"> <li>• آموزش به مددجو (راهنمایی برای مراقبین سلامت) - 1398</li> <li>• کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش جراحی</li> <li>• منابع Mayo clinic, WebMD, ClinicalKey</li> <li>• Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing2018</li> </ul>	<p><b>تایید کننده: اعظم چراغی</b> (مدیریت پرستاری)</p>	<p><b>تهیه کننده: زکيه مظاهری</b> (سوپر وایزر آموزش سلامت)</p>
<p><b>کد پمفلت: A.H/ PE/ SW/ 10</b></p>		