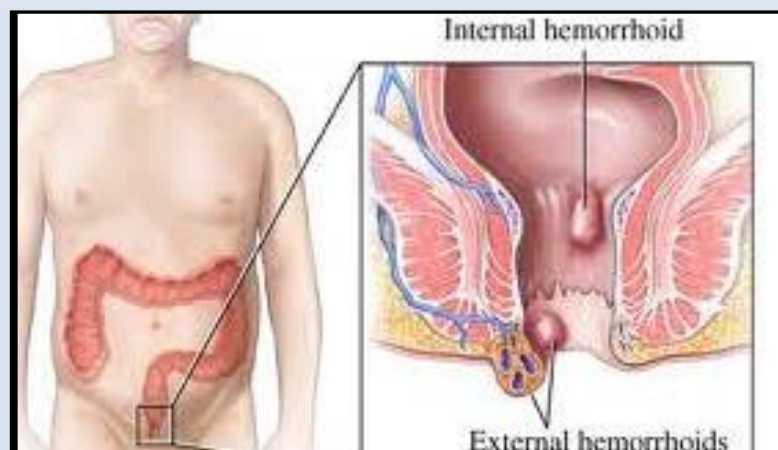


هموروئید (بواسیر) چیست؟



هموروئید به متسع شدن بیش از حد شبکه های وریدی ناحیه مقعد گفته می شود و موجب درد و ناراحتی در ناحیه مقعد شده و با ترشحات موکوسی غلیظ و بی اختیاری مدفوع همراه است.

عوامل خطر ساز برای ایجاد هموروئید:

■ یبوست طولانی

■ اسهال مزمن

■ زور زدن بیش از حد موقع اجابت مزاج

■ نشستن به مدت طولانی در توالت

افزایش سن

زمینه خانوادگی

حاملگی

کم تحرکی

مصرف نکردن مایعات و آب به اندازه کافی

علائم بیماری:

خونریزی به همراه دفع مدفوع

درد و سوزش و اشکال در دفع

بیرون زدگی مخاط ناحیه ی مقعد

آموزش های بعد از جراحی هموروئید:

✓ از رژیم غذایی پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) استفاده کنید و از خوردن مواد غذایی که

باعث ایجاد نفخ و یا یبوست می شوند اجتناب کنید.

✓ توصیه می شود که از غلات کامل (مانند: نان سبوس دار)، حبوبات، میوه ها همراه با

پوست و آجیل استفاده گردد.

✓ از خوردن سیب بدون پوست، انار، ماست و به اجتناب کنید.

✓ از مصرف بیش از حد شیرینی، قهوه و شکلات اجتناب کنید.

✓ از مسهل و ملین، بدون تجویز پزشک استفاده نکنید و برای نرم شدن مدفوع از روغن

زیتون، آلو، خاک شیر، شیر سرد استفاده کنید.

- ✓ مایعات فراوان به میزان ۲-۳ لیتر (۸-۱۲) لیوان در روز توصیه می شود.
- ✓ بعد از عمل جراحی، نشستن در لگن آب گرم (حداقل ۳ بار در روز و هر بار ۱۵-۲۰ دقیقه) موجب افزایش جریان خون و تسریع در التیام زخم می شود. توجه کنید که در استفاده از لگن آب گرم، هیچ ماده ای حتی بتادین (به دلیل خشک کردن مخاط) استفاده نگردد. لگن آب گرم را تا مدت ۱-۲ هفته ادامه دهید.
- ✓ سعی کنید به طور متناوب بر روی شکم بخوابید، چون این وضعیت ورم و درد ناحیه را کاهش می دهد.
- ✓ در صورت احساس دفع، اجابت مزاج انجام شود و بعد از اجابت مزاج، مقعد را به خوبی با آب گرم و با ملایمت شسته، و به کمک پارچه کتان جاذب به آرامی خشک کنید) از مالیدن دستمال خودداری کنید).
- ✓ توصیه می شود که در ساعات معینی از روز (پس از خوردن صبحانه) اجابت مزاج انجام شود.
- ✓ بعد از عمل از زمانی که مجاز به راه رفتن شدید (معمولاً ۲۴ ساعت بعد از عمل)، در حد امکان راه بروید.
- ✓ در صورت بروز تورم، درد، قرمزی، خونریزی از مقعد، ترشحات چرکی، تب، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.