



عنوان آموزش: هموروئید

تهیه و تنظیم: زهرا رضا زاده کارشناس پرستاری

با نظارت واحد آموزش بیمارستان نقوی

هموروئید:

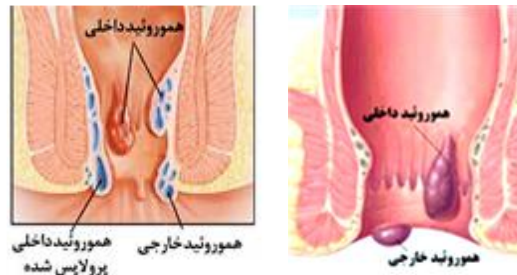
به ورم رگهای انتهای مقعده علت وارد آمدن فشار مکرر به سیاهرگهای مقعد یا راست روده، هموروئید یا بواسیر گفته می باشد.

هموروئید داخلی: به تشکیل توده در مجرای داخل مقعد گفته می شود که عمدتاً اندازه ی آنها کوچک است. بدون درد با علامت خونریزی با رنگ روشن. در صورتی که خونرسانی به ناحیه قطع شود یا بواسیر بزرگ باشد درد نیز افزایش میابد.

هموروئید خارجی: به صورت یک برجستگی خارجی در بیرون ناحیه مقعد که همراه با درد و لمس توده حساس می باشد. که معمولاً بسیار دردناک است

علائم و نشانه های هموروئید:

- خونریزی موقع اجابت مزاج شایعترین علائم می باشد
- خروج (بیرون زدگی) توده از مخرج بیمار
- درد، خارش یا ترشح مخاطی پس از دفع
- احساس این که پس از اجابت مزاج، راست روده 4طور کامل تخلیه نشده باشد
- التهاب و تورم



درمان:

در هموروئید خارجی، بهترین درمان رعایت موارد زیر می باشد:

<< مصرف غذاهای حاوی فیبر بالا، سبزیجات، میوه جات، حبوبات و غلات سبوس دار

<< نوشیدن آب حداقل ۸ لیوان در روز که باعث کاهش فشار در هنگام دفع مدفوع می شود.

<< کاهش وزن در صورت اضافه وزن / - ورزش منظم

<< اصلاح عادات اجابت مزاج: بهترین زمان برای اجابت

مزاج معمولاً ۶۰ دقیقه پس از صرف غذا می باشد. صبحها

پس از صرف صبحانه و یا پس از شام شاید زمان مناسبی

باشد.

<< برای دفع عجله نکند و در عین حال از زور زدن در

موقع اجابت مزاج و نشستن طولانی مدت در دستشویی

خودداری کنید.

<< پس از اجابت مزاج، ناحیه را با ملایمت پاک کنید.

<< استفاده از آب گرم جهت شستشو در موقع دفع

ونشستن در لگن آب گرم پس از اجابت مزاج حداقل روزانه

۲ مرتبه (صبح و عصر) هر بار به مدت ۲۰ دقیقه

<< جلوگیری از نشستن یا ایستادن های طولانی مدت در

محل کار یا منزل

<< در هموروئید داخلی، بنا به تشخیص پزشک عمل

جراحی برداشتن توده لازم می شود، که توجه به نکات زیر

لازم است

بعد از عمل:

۱- بیمار گرامی رژیم غذایی شما مایعات فراوان، سوپ، رژیم غذایی معمولی و پر فیبر، کمپوت کلابی، هلو زرد آلو و میوه‌جات خام (انگور، هندوانه)، آلو بخارا و در صورتی که باز هم یبوست داشتید به پزشک خود اطلاع دهید.

۲- پرهیز از موز، خرما، آناناس و ادویجات تند

۳- برای اینکه دردتان کمتر شود و خونریزی نداشته باشید ۱۰-۵ روز اول بعد از عمل به پهلو بنشینید و به پهلو بخوابید.

۴- در محل‌های سفت و مرطوب ننشینید. (رطوبت سبب خارش و تحریک ناحیه مقعد می‌شود).

۵- به مدت طولانی رانندگی نکنید.

۶- در صورت امکان، از توالت فرنگی استفاده نکنید.

۷- تا دو هفته بعد از عمل، بدنبال هر بار دستشوئی رفتن، ابتدا با آب ولرم خود را شسته و تمیز نمایید و سپس داخل لگن آب گرم بمدت ۲۰-۱۰ دقیقه بنشینید و سپس محل را خشک کنید.

(توجه: استفاده از لگن آب گرم موجب کاهش درد و تورم شده و همچنین ناحیه مقعد را تمیز می‌کند.)



۸- اگر ۲-۳ هفته بعد از عمل، هنگام دفع، خونریزی داشتید، نگران نباشید این خونریزی کم کم از بین می‌رود. اگر خونریزی خیلی شدید بود و یا بعد از مدت فوق‌العاده داشت، به پزشک خود مراجعه کنید.

۹- هنگام دفع مدفوع از زور زدن خودداری کنید.

۱۰- هر وقت احساس مدفوع داشتید حتماً به دستشوئی بروید و از حبس کردن آن خودداری کنید.

۱۱- پس از دفع مدفوع، و شستشو با آب گرم، از دستمال توالت سفید بدون عطر و بو جهت خشک کردن بدن استفاده کنید.

۱۲- از صابون‌های معطر جهت شستشو استفاده نکنید زیرا مواد رنگی و معطر سبب تحریک و خارش و خونریزی می‌شوند.

۱۳- به خودتان عادت بدهید تا برنامه دفعی منظمی داشته باشید.

۱۴- دو تا سه هفته بعد از عمل می‌توانید فعالیت‌های عادی را سر بگیرید.

۱۵- پیاده‌روی برای شما بسیار مفید است.

۱۶- در صورتی که فشار عصبی دارید با پزشک خود تماس گرفته و با دستور از او از داروهای آرام‌بخش استفاده کنید. چون فشار عصبی باعث یبوست می‌شود.

۱۷- در صورتی که بعد از بهبودی کامل باز هم خونریزی شدید داشتید سعی کنید فقط با پزشک خود در تماس باشید و به توصیه دیگران از هر دارویی استفاده نکنید.

نکات مهم و ضروری برای جلوگیری از عود بیماری

- شستشو با آب گرم

- مصرف رژیم غذایی (پر فیبر)، استفاده از نان و

غلات سبوس‌دار (سنگ)، میوه‌جات و سبزیجات خام،

میوه‌جات با پوست و روغن زیتون

- مصرف مایعات حداقل تا ۸ لیوان در روز.

- در صورت عدم استفاده از غذای پرفیبر اضافه کردن

تدریجی پودر پسیلیوم در رژیم غذایی

- یبوست ممنوع

- زور زدن ممنوع

- نشستن و ایستادن به مدت طولانی ممنوع

- نشستن در جای مرطوب و سرد ممنوع



قبل از عمل

بعد از عمل

کاشان، خیابان شهید رجایی، بیمارستان نقوی

بخش جراحی بیمارستان نقوی

۵۵۵۴۱۵۱۵ داخلی ۲۲۱

www.naghavi.kaums.ac.ir