



آموزش به بیمار

هموروئید

دانشگاه علوم پزشکی مشهد
بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد
واحد آموزش

رژیم غذایی:

برای پیشگیری از یبوست، یک رژیم متعادل حاوی مواد غذایی دارای فیبر زیاد مثل میوه‌های تازه، کلوچه، حبوبات، سبزیجات و غلات سبوس‌دار داشته باشید. روزانه ۸-۱۰ لیوان مایعات بنوشید. اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کم کنید.

نتیجه گیری:

به طور کلی هموروئید بیماری شایعی است که به راحتی می‌توانید از وقوع آن و یا شدیدتر شدن آن پیشگیری کنید. خوردن غذاها و گیاهان غنی از فیبر نظیر میوه جات، سبزی تازه و حبوبات (گندم، ذرت و...) می‌توانند احتمال ابتلا به بواسیر را به شدت کاهش دهند. همچنین نوشیدن مقدار کافی از آب به صورت روزانه و داشتن فعالیتهای بدنی و ورزشی تاثیر بسیار مثبتی برای جلوگیری از ابتلا به هموروئید خواهند داشت.



منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

مراقبت پس از عمل جراحی:

شما می‌توانید ۲-۳ روز پس از عمل جراحی از بیمارستان مرخص شوید.

شما اجازه رانندگی ندارید. پس برنامه ریزی مناسبی جهت رفتن به منزل داشته باشید.

ممکن است در ناحیه عمل و اطراف آن درد داشته باشید که می‌توانید از مسکن‌هایی که پزشکتان تجویز کرده است، استفاده نمایید.

شستشوی محل با آب گرم قبل از اجابت مزاج به کاهش درد شما کمک می‌کند.

تا چند روز پس از عمل ممکن است خونریزی مختصر یا دفع خونابه داشته باشید که طبیعی است و بایستی از یبوست و زور زدن خودداری نمایید.

محل عمل را تمیز و خشک نگه دارید.

در صورت خونریزی شدید به پزشکتان مراجعه نمایید. جهت پیشگیری از یبوست، رژیم غذایی خود را اصلاح فرمایید و با دستور پزشک از ملین استفاده نمایید.

مطالب آموزشی پیش روی شما محتوی نکات مراقبتی برای بیماری شما است. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



بواسیر (هموروئید):

رژیم غذایی بدون فیبر، نشستن یا ایستادن به مدت طولانی، چاقی، یبوست، کم شدن توان عضلانی در سنین بالا، جراحی راست روده یا پارگی مجرای تناسلی به هنگام زایمان، بیماری کبدی و سکس مقعدی ممکن است باعث بوجود آمدن بواسیر شود. بواسیر ممکن است سال‌ها وجود داشته باشد اما تنها با وقوع خونریزی بدان پی‌برده شود.

افرادی که به این بیماری مبتلا گشته اند، معمولاً حین عمل دفع دچار خونریزی، خارش، درد و ناراحتی در ناحیه مقعد می شوند. در موارد شدید، بواسیرهای داخلی ممکن است از دهانه ی مقعد بیرون بیایند، و بواسیرهای خارجی لخته های خونی ایجاد خواهند کرد.

علائم بواسیر خارجی که در اطراف مقعد فرد دیده

می شود:

- ۱) خونریزی. امکان دارد خون قرمز روش به صورت رگه‌هایی در اجابت مزاج شما دیده شود یا به دنبال اجابت مزاج، خون به مقدار کم و به مدت کوتاهی چکه کند.
- ۲) درد، خارش یا ترشح مخاطی پس از اجابت مزاج دارید
- ۳) یک برجستگی در مقعد شما وجود دارد.
- ۴) احساس این را دارید که پس از اجابت مزاج، راست روده به‌طور کامل تخلیه نمی شود (این حالت تنها در مورد بواسیر بزرگ دیده می‌شود).

دفع خون قرمز روشن بدون درد حین یا پس از اجابت مزاج است. معمولاً خون سطح مدفوع را می پوشاند، که به این شرایط مدفوع خونی می گویند.

بواسیر چگونه درمان می شود؟

در اکثر موارد هموروئید خارجی، درمان داخل منزل تمام چیزی است که به آن احتیاج دارید. به این معنی که با اضافه کردن غذاهای حاوی فیبر بالا و نوشیدن آب بیشتر فشار را در هنگام دفع مدفوع کاهش دهید. از طرفی برای رفع خارش ناحیه از پمادهای ضد خارش استفاده کنید. استفاده از ملین های طبیعی مثل روغن زیتون نیز کمک شایانی برای بهبود وضعیت خواهد کرد. اما در صورتی که هموروئید داخلی شما، پیشرفته و شدید باشد ممکن است نیاز به جراحی داشته باشد.