

اینجا بعضی چیزها وجود دارد که شما می توانید در منزل انجام دهید .

۱. وان صندلی دار (به مدت چند دقیقه در آب گرم به عرض حداقل ۷/۵ سانتیمتر بنشینید) یا کمپرس گرم می تواند سبب خلاصی فوری شما گردد .
۲. درمانهای دیگر از قبیل نوار بهداشتی ، شیاف و کرم می تواند میتواند سبب خلاصی از علائم به طور موقت شوند .
۳. عادات بیرون روی درست از قبیل نشستن بر روی دستشویی فقط به مدت لازم و پرهیز از زورزدن می تواند کمک به جلوگیری از تحریکی بکند که خود منجر به ادم و تورم می شود برای این منظور توالت فرنگی توصیه می شود .
۴. برای درمان یبوست در وقت های منظم روزانه بویژه صبحها جهت دفع بطور عادت به دستشویی بروید غذای پر فیبر بخورید .
۵. با هر وعده غذای جامد یک قاشق روغن زیتون مصرف کنید .
۶. وقتی ورزش منظم با یک غذای مناسب ترکیب بشود میتواند منجر به پیشگیری از یبوست شود (بادآوری می شود یبوست علت ناشایع بواسیر و بیشتر اسهال باعث بواسیر می شود) .
۷. حبوبات پر فیبر (نخود ، لوبیا و باقلاو..) مصرف کنید .

8 از فیبرهای غذایی زیر همراه غذای روز مره استفاده کنید تا کمک به جلوگیری از بواسیر کنند .

- 9 سبوس و حبوبات به طور کامل از قبیل برنج قهوه ای رنگ
- 10 سبزیجات (از قبیل هویج ، گل کلم ، کلابی
11. میوه های تازه و حبوبات (بخصوص لوبیاهایی نظیر عدس ، لوبیاقرمزو...) مصرف کنید .
12. مصرف مایعات ۶-۸ لیوان روزانه ضروری است از تشنگی های طولانی خودداری کنید .

لازم بذکرست واحد آموزش ارتقای سلامت در ایام عادی هفته از ۱۳:۳۰-۸ صبح و واحد پرستار پیگیر در ایام عادی هفته از ۱۳:۳۰-۸ و روزهای شنبه و سه شنبه از ساعت ۱۵-۱۸ پاسخگوی سوالات آموزش خود مراقبتی از بدو ورود به بیمارستان -بدو ورود به بخش -حین بستری و ترخیص و بعداز ترخیص شما میباشد.
۵۵۲۳۷۲۶۰-

سوپروایزر ۹۴- ۵۵۲۲۸۵۹۳-داخلی ۳۳۱

آموزش ارتقای سلامت : خانم کاهه

تاریخ تهیه : فروردین ۹۶

تاریخ بازنگری : شهریور ۱۴۰۳

فرد تائید کننده : دکترستایش

کد Pa-HPT-49

بیمارستان شهدای هفتم تیر

همه همرو روئید (بواسیر)

سایت بیمارستان :

WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR

شماره های تماس :

۴-۵۵۲۲۸۵۸۱

تهیه و تنظیم : واحد آموزش ارتقای سلامت

بیمارستان شهدای هفتم تیر

بواسیر چیست؟

۲/۵ سانتی متر انتهایی قولون (روده بزرگ) ، کانال مقعدی نامیده می شود. کانال مقعدی با شبکه ای از ورید های کوچک که درست زیر پوست هستند پوشیده می شود. فعالیت های معینی از قبیل زور زدن برای بیرون راندن مدفوع (بخصوص موقع یوست) یا نشستن طولانی مدت ممکن است باعث بزرگی این ورید ها بشود. این ورید های بزرگ شده لایه های متورم بافتی را درست می کند که ما آنها را بواسیر می نامیم مدفوع سخت ممکن است بواسیر را بیشتر تحریک کرده و آنها را از کانال مقعدی بیرون براند.

انواع بواسیر:

دو نوع بواسیر ممکن است ایجاد شود .

بواسیر خارجی: دیده و احساس می شود (مانند لایه های نرمی بیرون از مقعد جایی که روده بزرگ باز می شود) آنها به ندرت باعث درد می شوند مگر اینکه لخته خونی داخل آنها شکل بگیرد. که در این صورت می توانند باعث دردناگهانی و شدید شوند

بواسیر داخلی: به طور شایع به صورت خوشه هایی اطراف دیواره کانال مقعدی واقع می شوند بواسیر ممکن است بعضی اوقات به بیرون گسترش یابد. معمولاً بدون درد است ولی میتواند خونریزی کند و یا موجب ترشح موکوس (بلغم) شود مسایل دیگری ممکن است علائمی شبیه به علائم بواسیر ایجاد کنند یک شقاق (ترک خوردگی کانال مقعد که باید از بواسیر افتراق داده شود) ممکن است خودش را در کانال مقعدی

ظاهر کند و باعث درد و خونریزی شود .

علائم بواسیر:

اکثراً بواسیر بدون خطر می باشد و بجز خونریزی محدود علامتی ندارد اگر شما بواسیر دارید ممکن است متوجه یک یا چند تا از علائم ذیل به شوید:

- خونریزی که معمولاً همراه با مدفوع و یا پس از دفع بصورت قطره قطره یا خون پاشی خواهد بود. (شایعترین علامت)
- درد
- خارش
- سوزش
- ترشح مواد بلغمی و تحریک اطراف مقعد

لازم به یادآوری است که هر خونریزی از مقعد را نباید به حساب بواسیر گذاشت بلکه توسط پزشک باید بررسی های لازم انجام شود تا علل دیگر نیز رد گردد.

علل بواسیر:

فشار آوردن به شکم موقع اسهال و مدفوع خشک و سفت از علل شایع هموروئید هستند . خیلی از خانم های در طی حاملگی دچار هموروئید میشوند.

نشستن یا ایستادن طولانی می تواند یک عامل باشد علل دیگر شامل بلند کردن اشیاء سنگین ، ورزش نکردن ورزش خیلی سنگین ، سرفه مزمن ، عادات بیرون روی نا درست (از قبیل زور زدن برای دفع مدفوع یا نشستن بر روی دستشویی برای مدت طولانی) است

بررسی شما:

وجود بواسیر به تنهایی بیماری تلقی نمی شود و عوارض آن نیز خطرناک و جدی نمی باشد این مشکل موضعی است و تاثیر بر روی سایر اندامها و روی سایر اندامها و قسمتهای دیگر بدن ندارد . مسئله مهم شباهت برخی علائم آن مثل خونریزی از مقعد با بیماری های خیلی جدی مثل پولیپ یا سرطان روده بزرگ است . اغلب بیماران مشاهده کمی خون در مدفوع را به حساب بواسیر می گذارند . در حالی که با وجود بواسیر ممکن است علت خونریزی و یا پولیپ و یا سرطان روده بزرگ باشد . به همین دلیل پس از مشاهده خون در مدفوع برای اولین بار لازم است با پزشک مشورت نمود و در صورت لزوم برای بررسی کامل روده بزرگ کولونوسکوپی انجام داد.

آزمایشات:

ممکن است برای رد سایر مسایل آزمایشات اضافی انجام شود پزشکتان ممکن است مدفوع شما را جهت وجود خون در آن آزمایش کند همچنین شما ممکن است سیکموئیدوسکوپی یا کولونوسکوپی شوید در طی این آزمایشات یک لوله نوربرداز برای معاینه روده بزرگ شما بکار میرود گاهی اوقات یک باریم انما آزمایش اختصاصی که گرافی با اشعه ایکس از روده بزرگ شما را تهیه میکند ممکن است انجام شود . معاینه برای دیدن پوست مقعد شما ، یک معاینه با انگشت دست جهت لمس بواسیر در کانال مقعدی انجام می شود .

رهایدن شما از علائم:

۱- برخی روش درمانی ساده :