



هموروئید یا بواسیر



مدفوع می گردد و دفع آن بسیار دشوار خواهد شد.

➤ **ورزش کنید:** فعالیت بدنی باعث کاهش فشار وارد بر رگ ها شده و احتمال یبوست را نیز کاهش می دهد.

➤ **به مدت طولانی ننشینید و نایستید:** نشستن و ایستادن به مدت طولانی بر رگ ها فشار وارد می آورد. اگر کارتان طوری است که باید برای مدتی طولانی بنشینید، حتماً هر از چند گاهی بلند شده و در اطراف چرخي بزنید.

➤ **حمام کنید:** خوابیدن در وان آب گرم به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از تورم و درد می کاهد.

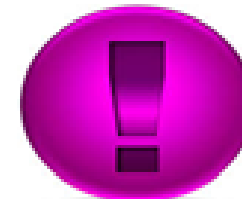
➤ **یخ بگذارید:** با گذاشتن کمپرس یخ بر روی قسمت آسیب دیده می توانید از تورم آن بکاهید.

منبع:

1-Smeltzer S, Bare B. Brunner & Suddarth's Text book of Medical Surgical Nursing. (2010). Lippincott Williams & Wilkins 12th ed
2- Hemorrhoids available from:
<http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=272080> hemorrhoid available from
<http://www.mdconsult.com/das/patient/body/286859898-5/1219345540/10084/39056.html>

۱- استفاده از لیزر که سرپایی است، نیاز به بیحسی و بیهوشی ندارد و عارضه اش حداقل است.

۲- نوع دوم جراحی در اتاق عمل و با بیهوشی انجام میگیرد.



بعد از عمل جراحی جهت مراقبت از خود به نکات زیر توجه کنید:

➤ **در صورتیکه یبوست بیمار کامل برطرف نشود،** هر نوع درمانی بی فایده است و هموروئید عود خواهد کرد. مواد غذایی فیبردار بیشتر بخورید: خوردن بیشتر میوه جات، سبزیجات و حبوبات باعث میشود مدفوع بزرگتر شده و آسان تر دفع شود.

➤ **مایعات بیشتر بنوشید:** خوردن مایعات زیاد، مدفوع را نرم تر می کند و فشار هنگام عمل دفع کمتر می شود.

➤ **عمل دفع را سرموقع انجام دهید:** به تاخیر انداختن عمل دفع باعث خشک و سفت شدن



درمان بواسیر:

با توجه به اینکه علت اصلی هموروئید، یبوست است، قدم اول برای درمان برطرف کردن یبوست بیمار است. رژیم غذایی باید تغییر کند مگر اینکه یبوست علامتی از بیماری دیگری باشد که آن هم درمان خاص خود را دارد. در صورتی که یبوست با روشهای معمولی برطرف نشود، رژیم غذایی با فیبر بالا حاوی سبزیجات و میوه جات و حاوی مواد ملین طبیعی، آلو، روغن زیتون، گلایبی



- استفاده از لگن آب ولرم روزانه برای ۲-۳ بار و هر بار ۱۰-۲۰ دقیقه در آن بنشینید. با توجه به شرایط بیمار از دارو استفاده میشود.

آخرین اقدام درمانی جراحی است. جراحی به ۲ شکل انجام میگردد:

سفت ایجاد می شود و به صورت خون روشن میباشد. وضعیت آن طوری است که اکثراً پس از مدفوع است و به عبارتی از مدفوع جدا است. افراد بایستی متوجه باشند که اگر خون مخلوط با مدفوع باشد بایستی به سایر عوامل مثل سرطان ها، پولیپ ها و کولیت ها مشکوک شده و حتماً بررسی کامل کولون توسط جراح متخصص کولورکتال انجام شود.

۲-خروج توده (بیرون زدگی): دومین علامت بیرون زدگی است که گاهی بالشتک های هموروئیدی از مقعد خارج شده که خود به خود جا رفته و یا برای جااندازی نیاز به دستکاری دارند و گاهی آنقدر وسیع هستند که قابل جااندازی نیستند و بایستی سریع تر به جراح مراجعه شود.

۳-درد: سومین علامت درد است که در هموروئیدهای درجه سوم، چهارم عارضه دار شده و یا هموروئیدهای خارجی و مخلوط بروز می کند.

۴-وجود یک برجستگی در مقعد احساس این که پس از اجابت مزاج، راست روده به طور کامل تخلیه نشده باشد

۵-حالت التهاب و تورم در دهانه مقعد



هموروئیدیا بواسیر چیست؟

به زبان ساده و اریس سیاهرگهای وریدهای مقعد را بواسیر یا هموروئید گویند (واریس اتساع و گشاد شدن و پیچ در پیچ شدن سیاهرگهاست).



شایعترین علت :

- یبوست
- اسهال طولانی
- زور زدن در موقع دفع مدفوع
- چاقی
- حاملگی
- بلندکردن اجسام سنگین
- سیروز کبد

علائم:

۱-خونریزی: اولین و شایع ترین علامت خونریزی است. خونریزی هنگام اجابت مزاج است که پس از دفع مدفوع