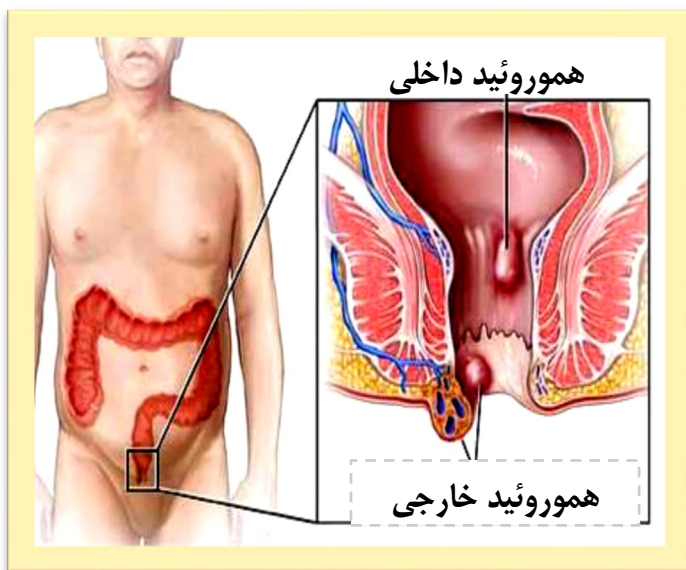




بیمارستان خیره امام سجاد (ع)

آموزش به بیمار

بواسیر (هموروئید)



بیمارستان امام سجاد (ع)

واحد آموزش به بیمار

برای پیشگیری چه باید کرد؟

- ◆ رعایت رژیم غذایی پر فیبر (میوه و سبزیجات تازه)
- ◆ آب فراوان بنوشید (۸ لیوان در روز)
- ◆ مرتباً ورزش کنید،
- ◆ از استفاده مداوم ملین ها اجتناب کنید .
- ◆ حمام آب گرم بگیرید و از یک یخ برای تسکین تورم استفاده کنید.
- ◆ عمل دفع را سر موقع انجام دهید . به تاخیر انداختن عمل دفع باعث خشک و سفت شدن مدفوع می گردد. و دفع آن بسیار دشوار خواهد بود. به مدت طولانی ننشینید و نایستید. نشستن و ایستادن به مدت طولانی بر رگ ها فشار وارد می آورد .
- ◆ خوردن آب ولرم در اول صبح به اجابت مزاج راحت تر کمک می کند.

با آرزوی سلامتی برای شما



منبع : www.uptodate.com

آدرس :

مشهد، بلوار شهید آوینی (گلشهر) ، شهید آوینی ۳۳،

بیمارستان امام سجاد (ع)

تلفن: ۰۵۱۳ ۲۵۹۰۱۳۳ بخش جراحی داخلی ۱۵۰

سایت بیمارستان:

<http://sajjadhospital.com/>

لینک آموزش / آموزش به بیمار

درمان موضعی: بسته به شکایت شما پزشکتان ممکن

است داروی لازم را تجویز کند.

درمان جراحی: در بعضی موارد، بواسیر ها به قدری

شدید هستند که احتیاج به جراحی دارند

تغذیه: تغذیه مناسب در جلوگیری از هموروئید یا توقف

آن بسیار موثر است .

چه غذاهایی باید بخورید؟

⇐ غذاهای پر فیبر در پیشگیری از یبوست نقش

مهمی دارد، حرکات روده را زیاد کرده و ایجاد

مدفوع نرم و راحت می کند. مانند غلات شامل:

برنج قهوه‌ای ، جو، گندم و ... که حاوی فیبر

بالایی هستند در میان آنها جو حاوی فیبر قابل

حل می باشد و می توانید از آن به ویژه در

صبحانه استفاده کرد.

⇐ حبوبات : عدس ، لوبیاها، نخود

⇐ میوه ها و سبزیجات تازه (آلوه، گلابی، انجیر..)

⇐ انواع مغز های خام (آجیل خام)

⇐ از خوردن غذاهای تند و پر نمک پرهیز کنید.

⇐ از مصرف دخانیات پرهیز کنید.

مددجوی عزیز

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



هموروئید یا بواسیر چیست؟

وقتی رگ های ناحیه مقعد متورم و ملتهب شوند می توانند باعث خارش و درد و گاهی حتی خونریزی شوند. این بیماری هم در زنان و هم در مردان شایع است اما بیشتر در سن ۵۰ سالگی به بعد دیده می شود.

انواع بواسیر چیست؟

۱- **بواسیر خارجی:** هموروئید های خارجی معمولاً به صورت یک برجستگی خارجی در بیرون ناحیه مقعد قرار داشته و اکثراً با درد و تورم همراه است.

۲) **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 می تواند خونریزی کند و یا موجب ترشح موکوس (بلغم) شود.



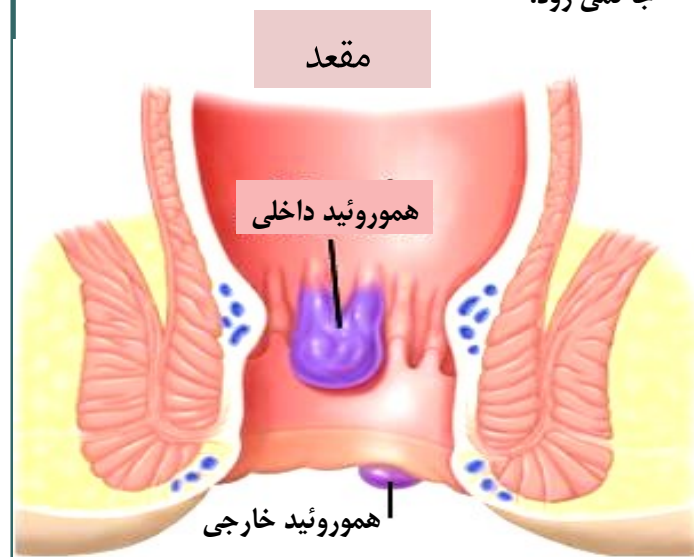
مسابیل دیگری هم ممکن است علائمی شبیه به علائم بواسیر ایجاد کند. یک شقاق (ترک خوردگی کانال مقعد که باید از بواسیر افتراق داده شود) ممکن است باعث درد و خونریزی شود. هموروئید های داخلی از نظر شدت علائم به چهار درجه تقسیم می شوند:

درجه اول: خونریزی بدون بیرون زدگی

درجه دوم: خونریزی همراه بیرون زدگی که خود به خود جا می رود.

درجه سوم: خونریزی به همراه بیرون زدگی که با دست جا می رود.

درجه چهارم: خونریزی به همراه بیرون زدگی که با دست جا نمی رود.

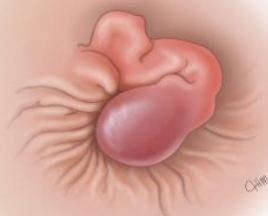


علائم بواسیر چیست؟

- ① شایعترین علامت هموروئید، خون قرمز روشن در مدفوع و یا پس از دفع خواهد بود
- ② درد و خارش
- ③ سوزش ترشح مواد بلغمی و تحریک اطراف مقعد

بواسیر چطور به وجود می آید؟

- ⇐ فشار آوردن شکم موقع اسهال و مدفوع خشک و سفت از علل شایع هموروئید هستند.
- ⇐ نشستن یا ایستادن طولانی می تواند یک عامل باشد.
- ⇐ بلند کردن اشیای سنگین، سرفه مزمن، ورزش نکردن، ورزش خیلی سنگین،
- ⇐ عادات بیرون روی نادرست (از قبیل زور زدن برای دفع مدفوع یا نشستن بر روی دستشویی برای مدت طولانی) است.
- ⇐ حین یا بعد از بارداری



شکل هموروئید خارجی