



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اهواز
پنهان نمال...

هموروئید



- توصیه می شود که از غلات کامل (مانند نان سبوس دار)، حبوبات، سبزیجات، میوه ها همراه با پوست و آجیل استفاده نمایید.

- از خوردن سیب بدون پوست، انار، ماست و به (که باعث نفخ و یبوست می شود) اجتناب کنید.

- از مصرف بیش از حد شیرینی، قهوه و شکلات اجتناب شود.

- توصیه می شود برای نرم کردن مدفوع از روغن زیتون، آلو، انجیر، خاک شیر و شیر سرد استفاده نمایید.

قابل توجه مددجویان محترم :

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سوالات شما

در خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری

می باشد. در صورت نیاز ، می توانید با شماره تلفن بیمارستان (

۳۳۳۲۰۱۲۵ داخلی ۲۴۱) و یا آدرس اینترنتی [https://](https://sarallah.abzums.ac.ir)

sarallah.abzums.ac.ir تماس حاصل فرمایید.

با سپاس

تهیه و تنظیم : واحد آموزش و ارتقاء سلامت

بازنگری اردیبهشت ۱۴۰۲

منبع: نصیری زیبا ، فریبا- درسنامه پرستاری

داخلی - جراحی بروئر سودارث (کوارش)

۲۰۱۴، جلد ۹- نشر جامعه نگر

توصیه ها و اقدامات خودمراقبتی در منزل:

- در صورت احساس دفع، اجابت مزاج انجام دهید و بعد از اجابت مزاج، مقعد را به خوبی شستشو داده و با دستمال کاغذی نرم خشک کنید.
- خونریزی به صورت قطره قطره بعد از انجام دفع طبیعی است. درد و ناراحتی شما به هنگام دفع معمولاً بعد از دو هفته برطرف می شود، در این مدت می توانید جهت کنترل درد از مسکن تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید.
- آنتی بیوتیکهای تجویز شده توسط پزشک را سر وقت و به طور کامل مصرف کنید.
- در صورتیکه اضافه وزن دارید وزن خود را کاهش دهید .
- اگر از محل عمل شما نمونه برداری شده لازم است نتیجه آزمایش را جهت ادامه درمان به پزشک معالج تان نشان دهید.

- ورزش در حد متوسط توصیه می شود.

- استفاده از کمپرس سرد به کاهش درد ناحیه جراحی کمک می کند. استفاده از کمپرس گرم با افزایش جریان خون، بافتهای محل جراحی را ترمیم می کند.
- توصیه می شود در صورت بروز عوارض بعد از عمل مثل خونریزی از مقعد، ترشحات چرکی، تب و یبوست به پزشک مراجعه کنید.

رژیم غذایی:

- برای کاهش یبوست توصیه می شود از رژیم غذایی پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) استفاده کنید.
- مایعات فراوان (۸ لیوان در روز) بنوشید.

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

هموروئید (بواسیر):

هموروئید به برجسته و پر خون شدن عروق مقعدی به هنگام اجابت مزاج گفته می شود. بواسیر سبب خارش و درد می شود و شایعترین علت خونریزی روشن به هنگام اجابت مزاج می باشد. نشانه ها و ناراحتی ناشی از بواسیر با رعایت بهداشت فردی و پرهیز از زور زدن در هنگام اجابت مزاج تسکین می یابند. استفاده از رژیم غذایی حاوی فیبر (میوه جات و سبزیجات فراوان) نیز در درمان مؤثر است.

روش های درمانی غیر جراحی می تواند کمک کننده باشد ولی برای مراحل پیشرفته مؤثر نمی باشد و بایستی جراحی صورت گیرد.

چه عواملی باعث ایجاد هموروئید می شوند؟

یبوست مزمن، اسهال مزمن، زور زدن بیش از حد هنگام اجابت مزاج، نشستن طولانی مدت در توالت، افزایش سن، عوامل ارثی، حاملگی، کم تحرکی، مصرف غذاهای کم فیبر و عدم استفاده از میوه جات و سبزی جات، مصرف نکردن مایعات و آب به اندازه کافی، باعث سفت شدن مدفوع و دفع دشوار خواهد شد.



روشهای پیشگیری از هموروئید:

- با پیدایش تمایل به دفع، به توالت رفته دفع را انجام دهید، زیرا به تأخیر انداختن عمل دفع باعث خشک و سفت شدن مدفوع می گردد و دفع بسیار دشوار خواهد شد.

- از نشستن و زور زدنهای طولانی، هنگام اجابت مزاج خودداری کنید. به مدت طولانی ننشینید و نایستید، نشستن و ایستادن طولانی به رگها فشار وارد می آورد. اگر کارتان طوری است که باید برای مدت طولانی بنشینید، حتماً هر از چندگاهی بلند شده و قدم بزنید.

- ورزش کنید، فعالیت بدنی سبک و منظم مانند پیاده روی باعث کاهش فشار وارد به رگها شده و احتمال یبوست را کاهش می دهد.



درمان:

اسهال و یبوست مزمن باید به عنوان مهمترین دلیل بروز هموروئید درمان شوند. استفاده از ملین ها، حمام نشیمنگاهی، استفاده از پماد و شیاف حاوی مواد بی حس کننده و استراحت جهت رفع گشادی و پرخونی رگها توصیه می شود. در مراحل اولیه، درمان به صورت سرپایی و به روش غیر جراحی، در غیر این صورت درمان جراحی برای برداشتن هموروئید انجام می شود.

آموزشهای قبل از عمل:

- چند روز قبل از عمل، رژیم سبک و سرشار از مایعات فراوان داشته باشید.

- شب قبل از عمل برای کاهش آلودگی و احتمال عفونت، موهای اطراف ناحیه عمل را بتراشید و استحمام کنید.

- قبل از رفتن به اتاق عمل، زیورآلات، اجسام فلزی، گیره

سر، لنز و دندان مصنوعی خود را خارج کنید.

- ۸ الی ۱۰ ساعت قبل از عمل ناشتا باشید.

- کلیه لباسها، لباس زیر و جورابهای خود را درآورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.

- هیچ گونه آرایشی نداشته باشید. لاک ناخنهای خود را پاک کنید.

آموزشهای بعد از عمل:

- مددجوی عزیز وقتی به بخش منتقل شدید نباید چیزی بخورید، بعد از هوشیاری کامل و در صورت عدم تهوع با اجازه پزشک می توانید مصرف مایعات را شروع کنید. در صورت تحمل مایعات، کم کم سایر مواد غذایی برای شما آغاز خواهد شد.

- وقتی که به شما اجازه داده شد بستر را ترک کنید، ابتدا برلبه تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان کنید و در صورت عدم سرگیجه با کمک پرستار از بستر خود خارج شوید.

- معمولاً قبل از ترخیص پانسمان ناحیه عمل برداشته می شود و لگن تمیزی محتوی آب گرم جهت التیام زخم در اختیار شما قرار داده می شود تا بمدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در آن بنشینید. استفاده از حمام لگن از ۱۲ ساعت بعد از عمل، ۳-۴ بار در روز درد و ناراحتی را کاهش می دهد. در یک لگن پلاستیکی آب ولرم بریزید و سپس بتادین را به مقداری که رنگ آب تغییر کند به آن اضافه کنید به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه داخل آن بنشینید. می توانید با استفاده از پنبه جاذب آب، خود را خشک کنید. استفاده از حمام لگن را به مدت یک تا دو هفته پس از جراحی ادامه دهید.