



## هموروئید ( بواسیر )



**تهیه کننده:** فریبا اسدی (کارشناس پرستاری)

### تاییدکنندگان:

فاضل اسکندری (مدیر پرستاری)

خدیجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)

نرگس همتی (سوپروایزر آموزش سلامت)

**تایید کننده نهایی:** دکتر مهدی بزرگی (متخصص جراح عمومی)

**منبع:** برونر سوارث گوارش ۲۰۱۸



**بازنگری:** دی ماه ۱۴۰۰

## چگونه می توان از عود هموروئید پیشگیری کرد؟

- پیشگیری از یبوست
- زور زدن ممنوع
- طهارت با آب گرم
- نشستن در جای مرطوب و سرد طولانی
- پرهیز از نشستن و ایستادن به مدت طولانی
- مصرف روزانه حداقل ۸ لیوان آب
- رژیم غذایی پرفیبر
- استفاده از نان و غلات سبوس دار
- بلافاصله بعد از احساس دفع، اجابت مزاج داشته باشید.
- خوردن آب ولرم در اول صبح به اجابت مزاج راحت تر کمک میکند.
- از استفاده مداوم ملین ها اجتناب کنید.
- مرتب ورزش و پیاده روی کنید.

## مراقبت های پرستاری پس از عمل جراحی:

- درد شما به تدریج کاهش می یابد. ممکن است تا شش هفته درد داشته باشید. تا موقعی که درد دارید روزانه سه بار در لکن آب ولرم به مدت ده تا پانزده دقیقه بنشینید و سپس خود را خشک کنید.
- ممکن است خونریزی خفیف یا ترشحات زرد رنگ تا دو ماه به خصوص هنگام اجابت مزاج داشته باشید.
- از زور زدن موقع اجابت مزاج پرهیزید.
- بعد از ۳ تا ۵ روز می توانید به فعالیت طبیعی برگردید.
- روزانه ۸ تا ۱۲ لیوان آب بنوشید.
- از خوردن موز نارس و سفت، گندم و مشتقات آن، غلات بدون سبوس، لبنیات، گوشت قرمز، فست فودها، خرمالو، سیب پوست کنده و انار پرهیز کنید.
- از میوه جات و سبزیجات تازه استفاده کنید.
- از ۲ تا ۳ روز بعد از عمل می توانید مانند افراد عادی دوش بگیرید.
- به مدت طولانی رانندگی نکنید.

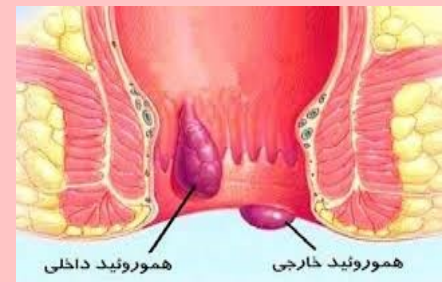
## هموروئید یا بواسیر چیست؟

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 :

**۱. بواسیر خارجی:** هموروئیدهای 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.



مسائل دیگری هم ممکن است علایمی شبیه به علایم بواسیر ایجاد کند. یک شقاق ( ترک خوردگی کانال مقعد که باید از بواسیر افتراق داده شود ) ممکن است باعث درد و خونریزی شود.

## علایم بواسیر:

• شایع ترین علامت هموروئید، خون قرمز روشن در مدفوع و یا پس از دفع خواهد بود.



- درد
- خارش
- 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 میتواند یک عامل باشد.
- حین یا بعد از بارداری

- 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.

## درمان :

**درمان دارویی :** شامل داروهای موضعی بدون نسخه از جمله بی حس کننده ها، داروهای جمع کننده یا قابض و یا ضد عفونی کننده ها که اغلب برای تمام درجات هموروئید توصیه می شوند همچنین استفاده از مسکن ها و ملین ها می تواند مفید باشد.

**درمان جراحی :** درمان به صورت جراحی بستگی به درجات هموروئید دارد:

۱. جراحی و برداشتن وریدهای معیوب
۲. بستن ورید مقعد بوسیله ی باند لاستیکی ( با بستن این نوار جریان خون آن قطع می شود و پس از چند روز خشک و چروکیده می شود. )