



## مرکز آموزشی درمانی حضرت زینب(س) آموزش به بیمار

نام پمفلت:	هموروئید
تهیه کننده:	فاطمه باقری
منبع:	اصول جراحی شوارتز - جلد دوم پرستاری داخلی و جراحی برونر
پزشک ناظر کننده:	مریم عقدکی - متخصص زنان
تاریخ تهیه:	اردیبهشت 1403

5

### خونریزی پس از عمل جراحی:

تا چند روز پس از عمل ممکن است خونریزی مختصر و یا دفع خونابه داشته باشید، که این مشکل، طبیعی است. باید از یبوست و زور زدن هنگام اجابت مزاج خودداری کنید و استفاده از لگن آب گرم نیز کمک کننده می باشد. در صورت ادامه یبوست و فشار موقع اجابت مزاج، احتمال خونریزی پس از جراحی افزایش می یابد. در صورت خونریزی شدید و یا تداوم آن در اولین فرصت به پزشک و یا اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.

### مبتلایان به هموروئید چه بخورند؟

فیبر در جلوگیری از بروز یبوست نقش مؤثری دارد و به ایجاد مدفوع نرم و دفع راحت تر کمک می کند. غذاهای غنی از فیبر: غلات (مانند گندم، برنج)، حبوبات (مانند عدس، لوبیا، نخود و لوبیای سویا)، میوه ها (مانند پرتقال، سیب، انجیر، توت فرنگی، کیوی، موز، گلابی و انگور)، سبزیجات (هویج، سیب زمینی، اسفناج و کنگر فرنگی)، مغزها (گردو، بادام).  
مصرف بعضی از غذاها (کیک ها، شکلات و شیرینی جات - نان سفید یا پاستا - سس ها و غذاهای تند، مصرف نمک به مقدار زیاد و یا غذاهای شور) و سیگار در این افراد مضر می باشد.

4

### خود مراقبتی در هموروئید:

- 1- استفاده از رژیم غذایی پر فیبر از قبیل میوه جات، سبزیجات و مایعات فراوان.
- 2- اصلاح عادات اجابت مزاج: اجابت مزاج مرتب و به موقع و خودداری از نشستن طولانی در دستشویی، شرط اساسی است. بهترین زمان برای اجابت مزاج معمولاً یک ساعت پس از صرف غذا می باشد. صبح ها پس از صرف صبحانه و یا پس از شام شاید زمان مناسبی باشد.
- 3- خودداری از زور زدن طولانی موقع اجابت مزاج و جلوگیری از ایستادن های طولانی مدت در محل کار یا منزل.
- 4- در صورت گرفتن بی حسی کمری 8 تا 12 ساعت در حالت دراز کش با شند
- 5- قبل از رفتن به دستشویی ژل لیدو کائین استفاده نمایند  
- استفاده از پودر پسیلیوم (اسفرزه) و یا داروهای دیگری که پزشک برای شما تجویز می کند.
- 5- استفاده از آب گرم جهت شستشو در موقع اجابت مزاج.
- 6- لگن آب گرم پس از اجابت مزاج. حداقل روزانه 2 مرتبه (صبح و عصر) هر بار به مدت 20 دقیقه استفاده کنید.
- 7- استفاده از پمادهای موضعی یا شیاف از قبیل آنتی هموروئید یا لیدوکائین طبق دستور پزشک.
- 8- ورزش و پیاده روی

## - هموروئید (بواسیر) چیست؟

هموروئیدها بالشتک هایی از بافت زیر مخاطی حاوی عروق خونی و فیبرهای عضله صاف هستند که در کانال مقعد قرار دارند. تصور می شود هموروئیدها به عنوان جزئی از مکانیسم کنترل دفع عمل می نمایند و به بسته شدن کامل کانال مقعد در هنگام استراحت کمک می کنند. بدلیل آنکه هموروئیدها جزئی طبیعی از ساختار لوله گوارش می باشند، درمان تنها در صورت علامت دار شدن لازم است. بواسیر می تواند در داخل راست روده (بواسیر داخلی) یا زیر پوست اطراف مقعد (بواسیر خارجی) ایجاد شود.

## علت اصلی هموروئید چیست؟

عامل اصلی هموروئید یبوست و زور زدن طولانی مدت در موقع اجابت مزاج و بلند کردن اجسام سنگین است که به دنبال آن به کف لگن فشار آمده و موجب خونریزی بالشتک ها (هموروئید) می شود. ولی ایستادن برای مدت طولانی، بارداری، در نتیجه زور زدن حین وضع حمل (زایمان)، افزایش وزن و چاقی، یبوست مزمن یا اسهال، سیروز، غذاهای حاوی چربی بالا و فیبر کم نیز می تواند باعث ایجاد هموروئید شوند.

- داشتن روابط جنسی مقعدی

- نشستن روی توالت به مدت طولانی

## علائم و نشانه های هموروئید چیست؟

1- **درد:** هموروئیدها به دو دسته تقسیم می شوند: دسته اول: هموروئید داخلی نام دارد که اکثراً درد ندارند، تنها علامت آنها خونریزی به همراه خروج توده از مقعد می باشد. دسته دوم: هموروئیدهای خارجی که همراه با درد و لمس توده حساس در ناحیه مقعد می باشند که در بعضی مواقع خونریزی زیر جلدی ایجاد کرده و باعث درد شدید می شود و در صورت بزرگ بودن ممکن است باعث خارش و دشواری حفظ بهداشت شوند، در این حالت لازم است به پزشک جراح مراجعه نمایید.

## 2- خروج (بیرون زدگی) توده: هموروئیدهای داخلی

بر اساس بیرون زدگی درجه بندی می شوند:

درجه یک: زائده ای از مقعد بیمار، پس از زور زدن خارج می شود.

**درجه دو:** زائده ای که گاه خود به خود جا می افتد.

**درجه سه:** زائده ای که بیمار خودش با دست موقع شستشو جا می اندازد

**درجه چهار:** بیشتر اوقات توده بیرون باقی مانده و

موجب درد می شود، که بیمار باید هرچه سریعتر به جراح مراجعه نماید.

احساس خارش در مقعد نیز از علائم همورئید است.

3- **خونریزی:** شایعترین علامت هموروئید، خونریزی موقع اجابت مزاج می باشد که پس از دفع مدفوع سفت ایجاد می شود و روی کاسه توالت خون به صورت قطره قطره می چکد.

## 4- احساس (دفع) احساس پُری بعد از دفع.

- در صورت وجود این علائم چه اقداماتی باید انجام دهید؟

در صورت وجود خون در مدفوع حتماً برای تشخیص قطعی باید به پزشک و به خصوص به جراح مراجعه نمائید. زیرا خونریزی جزء علائم بیماریهایی مثل سرطانهای روده و ... می باشد که جهت بررسی بیشتر لازم است پزشک، معاینات و آزمایشات لازم را در مورد شما انجام دهد.

## - آیا این علائم می تواند علائم سرطان و یا بیماریهای بدخیم باشد؟

بلی. درصدی از خونریزی های دستگاه گوارش تحتانی بدلیل سرطانهای روده می باشند. لذا هرگونه خونریزی از مقعد بایستی تحت بررسی لازم قرار گیرند. تا سرطان مقعد و بواسیر از یکدیگر تفکیک شود.

## - درمان جراحی:

برای هموروئیدهای مرکب داخلی و خارجی (پیشرفته) می باشد که توسط جراح، بافتهای بواسیری برداشته و بخیه می شوند، که مراقبت هایی پس از عمل نیاز است. در این روش بافت همورئید برداشته می شود و سنتی ترین و معمولی ترین روش می باشد.