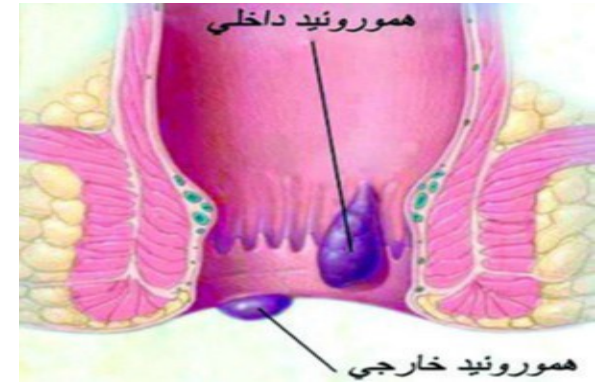


# خودمراقبتی در هموروئید (بواسیر)



شناسنامه پمفلت آموزشی کد SU-06-98	
عنوان	خودمراقبتی در هموروئید
تهیه کننده	ایرما ریحانی کارشناس پرستاری زهرا نامدار کارشناس پرستاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	بهار ۱۳۹۸
ناظر کیفی	متخصص جراحی
	دکتر سارا اکبر نژاد دکتر امیر مسعود عزیز پور

## بواسیر یا هموروئید چیست؟

هموروئید به برجسته و پر خون شدن سیاهرگهای کانال مقعدی به هنگام اجابت مزاج گفته می شود. هموروئید در داخل و خارج کانال مقعد قرار دارد.

## علت ایجاد هموروئید :

هموروئید به دلیل افزایش فشار داخل شکمی به هر علت از جمله یبوست و زور زدن بیش از حد در هنگام اجابت مزاج یا کار سنگین به وجود می آید و در حاملگی شایع است.

## علائم یا نشانه های بیماری شامل:

خونریزی به همراه دفع مدفوع یا بعد از دفع کامل به شکل قطره قطره، درد و سوزش، خارش، اشکال در دفع و بیرون زدگی مخاط ناحیه ی مقعد

## چه عواملی باعث ایجاد هموروئید میشوند؟

یبوست مزمن، اسهال مزمن، زور زدن بیش از حد موقع 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 سبزیجات، مصرف نکردن مایعات و آب به اندازه کافی

## روشهای پیشگیری از هموروئید :

با پیدایش تمایل برای دفع، به توالت رفته و بدون عجله عمل دفع را انجام دهید؛ زیرا به تاخیر انداختن عمل دفع باعث خشک و سفت شدن مدفوع می گردد و دفع آن بسیار دشوار خواهد شد. از نشستن و زور زدنهای طولانی، موقع اجابت مزاج خودداری کنید. به مدت طولانی ننشینید و نایستید؛ نشستن و ایستادن طولانی به رگ ها فشار وارد می آورد. اگر کارتان طولانی است که باید برای مدت طولانی بنشینید.

حتما هر از چند گاهی بلند شده و قدم بزنید. ورزش کنید؛ فعالیت بدنی سبک و منظم مانند پیاده روی باعث کاهش فشار

وارد بررگها شده و احتمال یبوست راکاهش می دهد. توصیه می شود که در ساعت معینی از روز( پس از صبحانه) اجابت مزاج انجام شود. قبل از صبحانه توصیه به مصرف آب ولرم به صورت ناشتا می گردد.

## درمان :

اسهال مزمن و یبوست مزمن به عنوان مهمترین دلیل بروز هموروئید، درمان شود. استفاده از ملین های جاذب آب، حمام نشیمنگاهی، استفاده از پماد و شیاف حاوی مواد بی حس کننده و استراحت جهت رفع گشادی و پر خونی رگها با نظریزشک معالج توصیه میشود. در مراحل اولیه، درمان میتواند به صورت سرپایی و به روش غیرجراحی انجام شود و در غیر اینصورت درمان جراحی برای برداشتن هموروئیدها انجام می گردد.

## آموزش های قبل از عمل :

چند روز قبل از عمل رژیم سبک و سرشار از مایعات فراوان بنوشید. ۸ الی ۱۰ ساعت قبل از عمل ناشتا باشید.

شب قبل از عمل برای کاهش آلودگی و احتمال عفونت لازم است موهایی اطراف ناحیه ی عمل را بتراشید و استحمام کنید.

قبل از رفتن به اتاق عمل، زیورآلات، اجسام فلزی، گیره ی سر، لنز و دندان مصنوعی خود را خارج کنید. کلیه ی لباسها، لباس زیر و جورابهایی خود را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.

لاک ناخنهای خود را پاک کنید و نیز هیچ گونه آرایشی نداشته باشید. قبل از خروج از بخش جراحی، ادرار خود

## آموزش های بعد از عمل :

مددجوی عزیز وقتی به بخش منتقل شدید نباید از راه دهان چیزی بخورید؛ بعد از هوشیاری کامل و در صورت عدم تهوع با اجازه ی پزشک می توانید مصرف مایعات را شروع کنید . (ترجیحا تا ۵ روز).  
به پهلو بخوابید، به طور مرتب تغییر وضعیت داده و هر ساعت یک ربع به روی شکم قرار گیرید .

معمولاً قبل از ترخیص پانسمان ناحیه ی عمل برداشته می شود و لگن تمیزی محتوی آب گرم جهت التیام زخم در اختیار شما قرار داده می شود تا به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در آن بنشینید.  
از پوشیدن لباس تنگ، پلاستیکی و سفت و بستن کمربند خودداری کنید.  
اگر چاق هستید، وزن خود را به طور معقول کاهش دهید.



## مراقبت در منزل :

توصیه میشود از ۱۲ ساعت بعد از عمل به مدت ۱ الی ۲ هفته، ۳ الی ۴ بار در روز در لگن آب گرم بنشینید .

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 .

خونابه 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 درداز مسکن تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید .

هآنتی بیوتیک های تجویز شده توسط پزشک را سر وقت و به طور کامل مصرف کنید .

اگر از محل عمل شما نمونه برداری شده ، لازم است نتیجه ی آزمایش را به پزشک خود نشان دهید تا ادامه درمان انجام گردد .

انجام ویزیت های منظم و پیگیری درمان در روند بهبودی شما موثر است.

## رژیم غذایی :

✓ برای کاهش یبوست توصیه می شود که از رژیم غذایی پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) استفاده کنید .

مایعات فراوان ( ۸ لیوان در روز) بنوشید.

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

✓ توصیه میشود که سبوس گندم را با یک قاشق مرباخوری در روز شروع و به تدریج به ۴ الی ۶ قاشق غذاخوری افزایش دهید .

✓ از مصرف بیش از حد شیرینی و قهوه و شکلات اجتناب شود .

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

✓ از مسهل و ملین بدون تجویز پزشک استفاده نکنید، برای نرم کردن مدفوع از روغن زیتون، آلو، انجیر، خاکشیر، اسفرزه و شیر سرد استفاده کنید .

✓ توصیه می شود در صورت بروز عوارض بعد از عمل مثل خونریزی از مقعد، ترشحات چرکی، تب و یبوست به پزشک مراجعه کنید .



توصیه های پزشک معالج و پرستاران را در مورد مراقبت از خود بقت انجام دهید تا به امید پروردگار سلامتی

خود را بازیافته و از بیمارستان مرخص شوید.