

هموروئید چیست

بواسیر عبارت است از سیاهرگ های گشاد شده واریسی در راست روده یا مقعد ، بواسیر ممکن است در مجرای مقعدی (بواسیر داخلی) یا در مدخل مقعد (بواسیر خارجی) واقع شده باشد . بواسیر ممکن است سال ها وجود داشته باشد اما تنها با وقوع خونریزی بدان پی برده شود.

هموروئید ها ارگان های طبیعی این ناحیه هستند در اثر زور زدن به دنبال بیبوست و یا اسهال میتوانند پر خون و متورم شده و در صورت تکرار بیبوست و زور زدن موقع اجابت مزاج این بالشتک های عروقی متورم و دچار پارگی و زخمی شده و به صورت خونریزی و بیرون زدگی و گاهی درد به هنگام اجابت مزاج خود را نشان میدهد

علائم بالینی

✓ خونریزی : اولین و شایع ترین علامت خونریزی است . خونریزی هنگام اجابت مزاج است که پس از دفع مدفوع سفت ایجاد میشود و به صورت خون روشن و تازه روی کاسه توالت میچکد . و وضعیت آن طوری است که اکثرا پس از مدفوع است .

افراد بایستی متوجه باشند که اگر خون مخلوط با مدفوع باشد بایستی به سایر عوامل مثل سرطان ها ، پولیپ ها و کولیت ها مشکوک شد و حتما بررسی کامل کولون توسط جراح متخصص انجام گیرد .

خروج توده (بیرون زدگی) دومین علامت بیرون زدگی است که گاهی بالشتک ها ی هموروئیدی از مقعد خارج شده که خود به خود جا رفته و یا برای جاندازی نیاز به دستکاری دارند و گاهی آنقدر وسیع هستند که قابل جاندازی نیستند و بایستی سریع تر به جراح مراجعه شود .

سومین علامت درد است . وجود یک برجستگی در مقعد که پس از اجابت مزاج راست روده به طور کامل تخلیه نشده باشد که این حالت تنها در بواسیر بزرگ دیده میشود.



عوارض احتمالی

بواسیر معمولا با مراقبت مناسب خوب میشود اما علایم ممکن است افت و خیز داشته باشد یعنی بواسیر ممکن است پس از یک دوره بیبوست دوباره ظاهر شود .

کم خونی فقر آهن اگر خونریزی قابل توجه باشد

عفونت یا زخم شدن بواسیر

پیشگیری

برای اجابت مزاج عجله نکنید و از زور زدن و نشستن طولانی مدت در توالت خودداری کنید .

اگر اضافه وزن دارید . وزن خود را کاهش دهید .

مقدار فیبر مواد غذایی را افزایش دهید .

روزانه 8-10 لیوان آب مصرف کنید .

به طور منظم ورزش کنید .



بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

هموروئید

کد سند: HS/PC11

تاریخ تدوین:
1399/10/10

شماره بازنگری: 01

عنوان سند:
پمفلت آموزشی ویژه
بیماران

تلفن تماس:
05146123001
داخلی 105

4- سبزیجات: سبزی ها هم غنی از فیبر میباشند

5- مغزها: گردو، بادام و ... نیز مقداری فیبر دارند.

مصرف بعضی از غذاها و سیگار باید در این افراد با احتیاط صورت بگیرد از جمله این غذاها موارد ذیل میباشد:

1- غلات تصفیه شده: این دسته از غلات قسمت توجهی از فیبر خود را از دست داده اند. بنابراین مصرف برنج سفید، نان سفید یا پاستا برای این افراد توصیه نمیشود.

2- شکرهای تصفیه شده: کیک ها، شکلات و شیرینی جات دارای این دسته از شکرها هستند که باید از مصرف آنها اجتناب نمود.

غذاهای تند: غذاهای تند درد این بیماران را بیشتر مینماید.

غذاهای نمک سود شده: مصرف نمک به مقدار زیاد برای بیماران مبتلا به هموروئید بسیار مضر میباشد به طور کلی غذاهای آماده برای این بیماران نامناسب هستند.



✓ تغذیه بیماران هموروئیدی

✓ غذا نقش مهمی در بیماران مبتلا به هموروئید دارد. تغذیه مناسب در جلوگیری از هموروئید یا توقف آن موثر است و بالعکس تغذیه نامناسب به تشدید درد در این بیماران می انجامد. به طور کلی غذای بیماران هموروئیدی باید شامل موارد زیر باشد:

✓ فیبر: فیبر در جلوگیری از بروز یبوست نقش موثری دارد. غذای غنی از فیبر حرکات روده را افزایش میدهد و به ایجاد مدفوع نرم و دفع راحت تر کمک میکند. در نتیجه به دیواره های مقعد آسیبی وارد نمیشود. هم چنین فیبر از فشار زیاد برای دفع جلوگیری میکند.

✓ غذاهای غنی از فیبر:

✓ 1- غلات کامل: عبارت اند از: برنج-ذرت-جو-گندم-و... که حاوی فیبر بالایی هستند در میان آن ها جو، حاوی فیبر قابل حل میباشد و میتوان از آن به ویژه در صبحانه استفاده نمود.

✓ مکمل های حاوی سبوس نیز در جلوگیری یا بهبود هموروئید نقش موثری دارند.