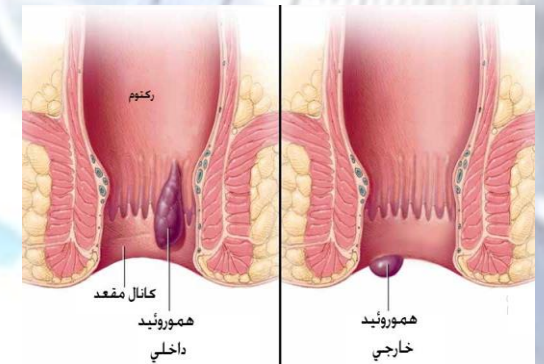




کد سند : AE/AB/HES/BR-SUR/05/01
تاریخ تدوین: 1400/1/20 شماره بازنگری: 1
تاریخ بازنگری: 1402/1/20

هموروئید



ناظر علمی: دکتر خزاعی

دفتر آموزش سلامت

تأبستان 1402

هموروئید

هموروئید به ورید های متسع شده در کانال مقعدی می گویند.

انواع هموروئید:

هموروئید داخلی:

بالترا از اسفنگتر مقعدی هستند.

معمولا دردناک نیستند مگر اینکه خونریزی دهند یا در اثر بزرگ شدن پرولاپس (بیرون زدگی) شوند.

هموروئید خارجی:

خارج از اسفنگتر مقعدی هستند و توام با درد شدید ناشی از التهاب و ادم می باشد.

آموزش به بیمار برای مراقبت از خود:

با تمیز کردن آهسته پرینه با آب گرم و سپس خشک کردن آن با پدهای جاذب آب منطقه پرینه را تمیز نگه دارید.
از کشیدن دستمال توالت به روی ناحیه پرینه خود داری کنید.

حمام لگن در یک وان یا یک لگن پلاستیکی 3-4 بار در روز انجام شود.

حمام لگن باید 1-2 هفته پس از جراحی بعد از هربار حرکت روده انجام شود.

آیا راه هایی برای پیشگیری وجود دارد؟

اگر تا به حال آنقدر خوش شانس بوده اید که به این بیماری مبتلا نشده اید، در اینجا راه هایی برای پیشگیری از آن آورده ایم.
حتی اگر مبتلا به آن هستید، با این روش ها می توانید از ابتلا دوباره به آن در آینده جلوگیری کنید.

عمل دفع را سر موقع انجام دهید:

به تاخیر انداختن عمل دفع باعث خشک و سفت شدن مدفوع می گردد و دفع آن بسیار دشوار خواهد شد.

مواد غذایی غنی از فیبر استفاده کنید:

مصرف سبزیجات (از قبیل گل کلم، هویج)، میوه جات (مانند آلبالو، گیلاس، گلابی، پرتقال، انگور) حبوبات (مانند د باقالا، لوبیا و عدس) و غلات سبوس دار و کلوچه را افزایش دهید.

مایعات بیشتر بنوشید:

روزانه حداقل 8 تا 10 لیوان آب یا مایعات غیر شیرین بنوشید. مایعات زیاد مدفوع را نرم تر می کند و فشار هنگام دفع کمتر می شود.

استفاده از فیبرهای غذایی آماده:

اگر با اصلاح تغذیه خود همچنان یبوست دارید، از فیبرهای آماده استفاده کنید.

برای جلوگیری از نفخ، بهتر است به تدریج مقدار مصرف فیبر را افزایش دهید و در ضمن حتماً آب به میزان کافی مصرف کنید، در غیر این صورت خود این مواد موجب یبوست خواهند شد.

فعالیت بدنی کافی و مناسب:

یک فعالیت مناسب و منظم در جلوگیری از یبوست و نیز بهبود خورسانی بافت ها و فعالیت مناسب عروق بسیار حائز اهمیت است.

ساده ترین روش برای این منظور پیاده روی نسبتاً تند حداقل 3 تا 4 بار در هفته و هر بار به مدت حداقل نیم ساعت است.

ورزش باعث کاهش فشار وارد بر رگها شده و احتمال یبوست را کاهش می دهد.

از فعالیت های بدنی که با زور زدن همراه است مانند وزنه برداری خود داری کنید.

تسکین درد بعد از عمل جراحی:

بدین منظور بیمار به داشتن یک پوزیشن راحت تشویق شود.

بیمار می تواند در حالت نشسته بالشتک هایی در زیر باسن قرار دهد.

کمپرس گرم ممکن است با بهبود جریان خون، بافت های تحریک شده را التیام بخشد.

اجتناب از نشستن یا ایستادن طولانی

مدت:

نشستن و ایستادن به مدت طولانی بر رگ ها فشار وارد می کند.

اگر کارتان طوری است که باید برای مدتی طولانی بنشینید، حتماً هر از چندگاهی بلند شده و در اطراف چرخشی بزنید و یا در صورت اجبار هر نیم ساعت حرکت نموده و یا در جا عضلات خود را منقبض و شل نمایید.

زور نزنید:

در هنگام اجابت مزاج سعی کنید زور زیادی نزنید و به محض احساس اجابت مزاج، آن را به تاخیر نیندازید.

لباس:

از پوشیدن لباس تنگ و سفت و بستن کمربند خودداری نمایید.

کاهش وزن:

اگر چاق هستید وزن خود را به طور معقول کاهش دهید.

منبع: بروئر و سودارث- گوارش

شماره تلفن بیمارستان: 3-33295571

شماره داخلی: 1543-1544

کنترل محل جراحی از نظر خونریزی

رکتال:

علائمی نظیر: افزایش ضربان قلب، افت فشار خون، بی قراری، و تشنگی نشان دهنده خونریزی از محل رکتال می باشد.

توجه: در صورت وجود هر یک از حالات زیر در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید.

تغییرات در عادات اجابت مزاج برای مدت چند هفته

مخلوط بودن مدفوع با خون

مدفوع سیاه یا قیری رنگ (به شرطی که دارو های خاصی نظیر قرص آهن و یا بیسموت مصرف نکرده باشد)

خونریزی شدید همراه با سیاهی رفتن چشمها یا تپش قلب

آدرس لینک آموزش به بیمار بیمارستان:

*آموزش-به-بیمار-و-ارتقای-

سلامت/alihos.zaums.ac.ir/https://