

هموروئید به برجسته و پر خون شدن سیاهرگ های کانال مقعدی به هنگام اجابت مزاج گفته می شود.

### علت ایجاد هموروئید :

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

### علائم یا نشانه های بیماری :

خونریزی به همراه دفع مدفوع یا بعد از دفع کامل به شکل قطره قطره

درد و سوزش ، اشکال در دفع و بیرون زدگی مخاط ناحیه مقعد .

### چه عواملی باعث ایجاد هموروئید می شود ؟

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 .

### روش های 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 بود .

از نشستن و زور زدن های طولانی ، موقع اجابت مزاج خودداری کنید .

به مدت طولانی ننشینید و نایستید ؛ نشستن و ایستادن طولانی به رگ ها فشار می آورد . اگر کارتان طوری است که باید برای مدت طولانی بنشینید ، حتما گاهی بلند شده و قدم بزنید .

ورزش کنید : فعالیت بدنی سبک و منظم مانند پیاده روی باعث کاهش فشار وارد بر رگ ها شده و احتمال یبوست را کاهش می دهد .

توصیه می شود که در ساعات معینی از روز ( پس از صبحانه ) اجابت مزاج انجام شود .

### درمان

اسهال مزمن و یبوست مزمن بعنوان مهم ترین دلیل بروز هموروئید درمان می 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 پرخونی رگ ها با نظر پزشک معالج توصیه می شود .

در مراحل اولیه ، در مان می تواند به صورت سرپایی و به روش غیر جراحی انجام شود و در غیر این صورت درمان جراحی برای برداشتن هموروئید ها 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 موهای اطراف ناحیه عمل را بتراشید و استحمام کنید .

قبل از رفتن به اتاق عمل ، زیور آلات ، اجسام فلزی ، گیره سر ، لنز و دندان مصنوعی خود را خارج کنید .

کلیه لباس ها ، لباس زیر و جوراب های خود را درآورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید .

لاک ناخن های خود را پاک کنید و نیز هیچ گونه آرایشی نداشته باشید .

قبل از ورود به اتاق عمل جراحی ، ادرار خود را تخلیه کنید .

عمل جراحی ممکن است تحت بیهوشی عمومی ، بی حسی نخاعی و یا بی حسی موضعی انجام می شود .

### 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 پزشک می توانید مصرف مایعات را شروع کنید . در صورت تحمل مایعات ، کم کم سایر مواد غذایی برای شما آغاز خواهد شد .

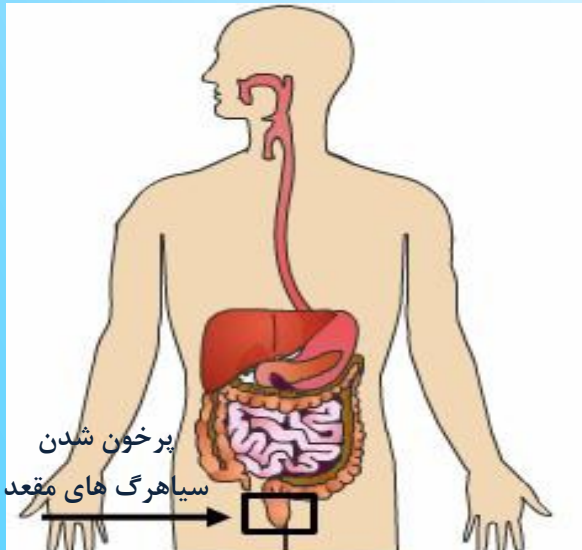
به پهلو بخوابید ، بطور مرتب تغییر وضعیت داده و هر ساعت یک ربع به روی شکم قرار گیرید .



بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

## هموروئید



تاریخ تدوین : بهار ۹۰

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۳

Code : FH-Pam:9-49

### رژیم غذایی :

برای کاهش یبوست توصیه می شود که از رژیم غذایی پر فیبر ( میوه های و سبزیجات ) استفاده کنید .

مایعات فراوان ( ۸ لیوان آب در روز ) بنوشید .

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

توصیه می شود که سبوس گندم را با یک قاشق مربا خوری در روز شروع و به تدریج به ۴ الی ۶ قاشق غذا خوری افزایش دهید . از مصرف بیش از حد شیرینی و قهوه و شکلات اجتناب شود.

از خوردن سیب بدن 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 ، خاک شیر و شیر سرد استفاده کنید.

وقتی که به شما اجازه داده شد بستر را ترک نمایید ، ابتدا برلبه تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان کنید و در صورتی که سرگیجه نداشتید با کمک پرستار از تخت خارج شوید.

معمولا قبل از ترخیص پانسمان ناحیه عمل برداشته می شود و لگن تمیزی محتوی آب گرم جهت التیام زخم شما قرار داده می شود تا به مدت ۱۰ دقیقه تا ۱۵ دقیقه در آن بنشینید .

### مراقبت در منزل :

توصیه می شود 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 نمایید .

خونریزی بصورت قطره قطره بعد از انجام دفع طبیعی است .

درد و ناراحتی شما به هنگام دفع معمولا بعد از دو هفته برطرف می شود ، در این مدت می توانید جهت کنترل درد از مسکن تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید .

آنتی بیوتیک های تجویز شده توسط پزشک را سر وقت و بطور کامل مصرف نمایید .

در صورتی که اضافه وزن دارید وزن خود را کاهش دهید . اگر از محل عمل شما نمونه برداری شده ، لازم است نتیجه 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 .