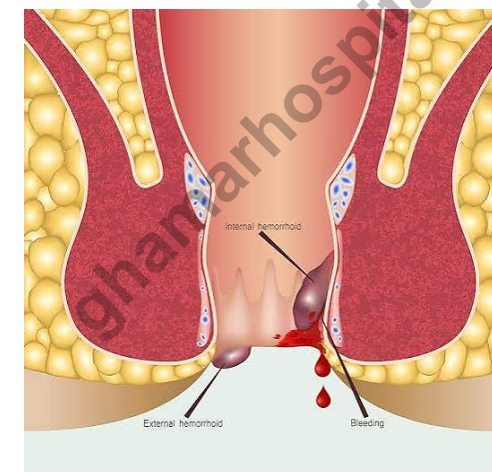




اداره کل اوقاف و امور خیریه

بیمارستان خیریه قمی هشتم (ع)



هموروئید

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

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 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 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.

روش های پیشگیری از هموروئید:

- با پیدایش تمایل برای دفع به توالت رفته و بدون عجله عمل دفع را انجام دهید؛ زیرا به تأخیر انداختن عمل دفع باعث خشک و سفت شدن مدفوع میگردد و دفع آن بسیار دشوار خواهد شد.
- 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 وارد می آورد. اگر کارتان طوری است که باید برای مدت طولانی بنشینید، حتماً هر از چند 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 میدهد. توصیه میشود که در ساعت معینی از روز (پس از صبحانه) اجابت مزاج انجام شود.

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 رگ ها با نظر پزشک معالج توصیه میشود.

در مراحل اولیه، درمان میتواند به صورت سرپایی و به روش غیر جراحی انجام شود، برای هموروئید های بزرگ، بیرون زدگی خود به خود جا نمی رود و درمان جراحی برای برداشتن هموروئید انجام میشود.



آموزش های بعد از عمل:

وقتی به بخش منتقل شدید نباید از راه دهان چیزی بخورید؛ بعد از هوشیاری کامل و در صورت عدم تهوع، با اجازه پزشک میتوانید مصرف مایعات را شروع کنید. در صورت تحمل مایعات، سایر مواد غذایی برای شما آغاز خواهد شد.

به پهلوی بخوابید، به طور مرتب تغییر وضعیت داده و هر ساعت یک ربع به روی شکم قرار بگیرید.

وقتی که به شما اجازه داده شد بستر را ترک کنید، ابتدا بر لبه تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان کنید.

و در صورتی که سرگیجه نداشتید با کمک پرستار از بستر خود خارج شوید.

با نظر پزشک پس از هفت تا ده روز بعد از ترخیص جهت کشیدن بخیه ها به مطب پزشک خود مراجعه کنید.

رژیم غذایی پس از عمل:

- تا عصر روز عمل چیزی خورده نمی شود تا دستگاه گوارش فرصت لازم برای رسیدن به شرایط قبل از عمل را پیدا کند، سپس مایعات غذاهای سبک مثل سوپ مصرف میشود.
- رژیم غذایی بایستی شامل سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و ۲-۳ میان وعده باشد.



مراقبت در منزل:

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 (ترجیحاً با شامپو بچه). خونریزی به صورت قطره قطره بعد از انجام دفع طبیعی است.

- بهترین میان وعده انواع میوه ها، شیر پاستوریزه کم چرب، سبزیجاتی مثل خیار، گوجه فرنگی، هویج یا آجیل کم نمک می باشد (اولویت با میوه های ملین مانند سیب، گلابی، کیوی، انجیر، انواع آلو، زردآلو و ... می باشد).
- مصرف حداقل ۱ لیوان از گروه سبزیجات مانند سبزی خوردن، خیار و گوجه فرنگی، انواع سالاد همراه غذا
- مصرف مواد پروتئینی مانند انواع گوشت ها، حبوبات (به غیر از حبوبات نفاخ مانند نخود و لوبیا)، سفیده تخم مرغ و پنیر، حداقل برای ۲ هفته بعد از عمل جهت ریکاوری سریع تر و کاهش طول دوره نقاهت
- لزوم مصرف روزانه ۸-۱۰ لیوان آب
- مصرف ناشتا آب آلو یا ۱ لیوان آب ولرم (آب آلو را میتوان آخر شب قبل خواب نیز مصرف نمود).
- عدم مصرف فست فود ها و غذاهای پرچرب و سنگین

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

آنتی بیوتیک های پیگیری درمان در روند بهبودی شما موثر است.

تجویز شده توسط پزشک را سر وقت و به طور کامل مصرف کنید. در صورتیکه 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.

بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع) نیشابور

۱۴ الی ۰۵۱۴۲۲۲۱۵۱۱

ناظر کیفی	دکتر سید مرتضی مداح، متخصص جراحی عمومی
تهیه کنندگان	سارا شریفان (مسئول آموزش به بیمار)، ثمینه عابدی (مسئول تغذیه و رژیم درمانی)
تاریخ بازنگری	۱۴۰۵