



واحد آموزش

سلامت

مراقبت های بعد از عمل هموروئید:

- ✓ برای اینکه دچار یبوست نشوید باید از مایعات فراوان، شیر، سبزیجات، میوه جات، آلو، انجیر و برگ هلو استفاده کنید.
- ✓ دو هفته بعد از عمل به دنبال هر بار دستشویی رفتن ابتدا با آب ولرم خود را شسته و تمیز نمایید و سپس داخل لگن، آب گرم بریزید و ۱۰-۲۰ دقیقه داخل آن بنشینید و محل را خشک نمایید. استفاده از آب گرم باعث کاهش درد و تورم شده و همچنین ناحیه مقعد را تمیز می کند.
- ✓ برای اینکه دردتان کمتر شود و خونریزی نداشته باشید ۱۰-۵ روز اول بعد از عمل به پهلوی بنشینید و به پهلوی بخوابید.
- ✓ در محل های سفت و مرطوب ننشینید.
- ✓ برای جلوگیری از درد و تحریک به مدت طولانی رانندگی نکنید.
- ✓ اگر دو الی سه هفته بعد از عمل هنگام دفع مدفوع، خونریزی داشتید نگران نباشید این خونریزی ها کم کم از بین می رود. اما اگر خونریزی شدید داشتید حتما به پزشک خود مراجعه نمایید.
- ✓ پیاده روی برای شما بسیار مفید است.
- ✓ هنگام دفع مدفوع از زور زدن خودداری کنید.
- ✓ از صابون های معطر جهت شستشو استفاده نکنید.
- ✓ در صورتیکه فشار عصبی دارید با پزشک خود تماس گرفته و با دستور او از آرام بخش استفاده کنید. زیرا فشار عصبی باعث ایجاد یبوست می شود.

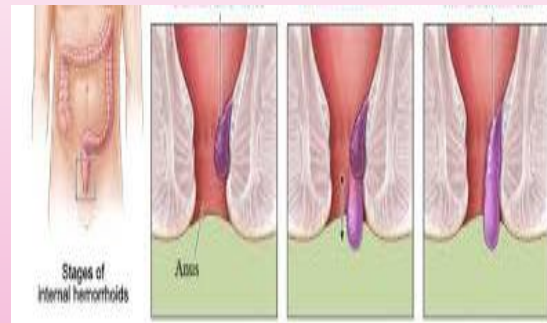
علائم و نشانه های بواسیر یا هموروئید چیست؟

خونریزی: هنگام اجابت مزاج که پس از دفع مدفوع سفت ایجاد می شود.

بیرون زدگی توده: زمانی اتفاق می افتد که زائده ای از مخرج بیمار، پس از زور زدن خارج می شود که گاه بصورت خودبخود جا رفته و گاه بیمار خودش با دست موقع شستشو جا می اندازد.

درد: هموروئید به دو دسته تقسیم می شود. هموروئید داخلی اکثرا درد ندارد. تنها علامت آنها خونریزی به همراه خروج توده از مقعد می باشد.

درمان جراحی برای هموروئید های پیشرفته می باشد که توسط جراح، بافت های بواسیری برداشته و بخیه می شود. که مراقبت های بعد از عمل نیاز است.



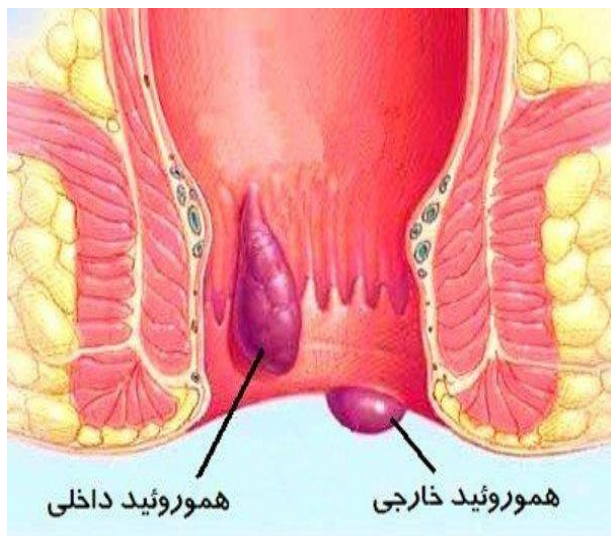
توجه: در این بیمارستان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ صبح در صورت نیاز می توانید به واحد آموزش به بیمار مراجعه فرمایید. تلفن: ۳۲۲۹۱۰۷۱

بواسیر که با نام علمی **هموروئید** هم شناخته می شود و در آورده می شود، یکی از Hemorrhoids انگلیسی با اصطلاح **علائم بواسیر** مشخص و . شایع ترین بیماری های مقعدی است واضح می باشد و در دسته بیماری های پر نشانه قرار می گیرد. در یک تعریف ساده و کوتاه بیماری هموروئید در اثر التهاب و کشیدگی مویرگها و رگ های خونی اطراف ناحیه ی مقعد به وجود می آید. در اطراف مقعد تعداد بسیار زیادی مویرگ و رگ های خونی با فشار خون بالا وجود دارد که در هنگام دفع مدفوع گر . برای دفع راحت تر می توانند تا حد زیادی منعطف شوند این مویرگ ها و رگ ها در اثر فشار شدید و تحت کشش بیش از اندازه قرار بگیرند دچار آسیب می شوند. کشیدگی ، التهاب و پارگی از عمده آسیب هایی است که در چنین شرایطی به وجود می آیند

یکی از عمده علت های ایجاد چنین فشار زیادی ابتلا به **یبوست** است . **یبوست** باعث می شود که مدفوع شما بیش از اندازه سفت و سخت شود و به هنگام دفع با فشار زیادی از بدن خارج گردد.



هموروئید یا فیشر



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

کد پمفلت: AH.29.Pa.P-E.1

سایت مرکز: www.amiralmomeninhospital.com

بازنگری: بهار ۱۴۰۴

هرگاه حس می کنید لازم است
دسشویی بروید، آن را به تعویق
نیندازید زیرا در این صورت مدفوع
خشک و سفت شده و برای دفع آن باید
تلاش بیشتری کنید.

توجه

منبع: اصول طب داخلی هاریسون، بخش بیماری های مری و معده
مبانی طب داخلی سیسپیل
طراحی و تنظیم: مسئول آموزش سلامت
ناظر علمی: جناب آقای دکتر معصومی (متخصص و جراح عمومی)

عادت های سالم اجابت مزاج:

- (۱) اجابت مزاج به موقع
- (۲) اجتناب از نشستن طولانی مدت در دستشویی
- (۳) بهترین زمان برای اجابت مزاج یک ساعت پس از صرف غذا می باشد.
- (۴) اجتناب از زور زدن
- (۵) اجتناب از ایجاد یبوست
- (۶) اجتناب از نشستن در جای سرد و مرطوب
- (۷) اجتناب از نشستن و ایستادن طولانی مدت
- (۸) داشتن رژیم غذایی پر فیبر
 - a. نان و غلات سبوس دار
 - b. میوه جات و سبزیجات خام
 - c. مصرف مایعات تا ۸ لیوان در روز

(۹) ورزش حداقل ۳۰ دقیقه در روز

