



بیمارستان شهدای سروستان

تهیه و تدوین : مینافتحی سوپروایزر آموزشی

زیر نظر آقای دکتر اسفندیار زارع متخصص جراحی عمومی

تابستان 1400

هموروئید (بو اسیر) چیست؟

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 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 می شوند :

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.

روشهای 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 شد.

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

* به مدت طولانی ننشینید و نایستید ، نشستن و ایستادن طولانی به رگها فشار می آورد . اگر کارتان طوری است که باید برای مدت طولانی بنشینید ، حتما هر از چند گاهی بلند شده و قدم بزنید.

* ورزش کنید ، فعالیت بدنی سبک و منظم مانند پیاده روی باعث کاهش فشار وارد بر رگها شده و احتمال یبوست را کاهش می دهد .

* توصیه می شود 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 رگها با نظر پزشک معالج توصیه می شود.
- * در مراحل اولیه ، در مان می تواند به صورت سر پایی 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.
- * 8الی 10 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 ، گیره سر ، اجسام فلزی ، لنز و دندان مصنوعی خود را خارج کنید.
- * کلیه لباسها ، لباس زیر و جوراب های خود را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- * لاک ناخن خود را پاک کنید و نیز هیچ چگونه آرایشی نداشته باشید .
- * قبل از خروج از بخش جراحی ، ادرار خود را تخلیه کنید.
- * عمل جراحی ممکن است تحت بیهوشی عمومی ، بی حسی نخاعی و یا بی حسی موضعی انجام شود .

♦ آموزش شهای بعد از عمل:

- * بیمار 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 پهلوی بخواهید ، به طور مرتب تغییر وضعیت داده و هر ساعت یک ربع به روی شکم قرار گیرید.

- * وقتی 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 یا کمک بهیار از بستر خود خارج شوید.
- * معمولا قبل از ترخیص پانسمان ناحیه عمل برداشته می شود و لگن تمیزی محتوی آب گرم جهت التیام زخم در اختیار شما قرار داده می شود تا به مدت 10 الی 15 دقیقه در آن بنشینید.

♦ مراقبت در منزل :

- * توصیه می شود از 12 ساعت بعد از عمل به مدت 1 الی 2 هفته ، 3 الی 4 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 کنید.
- * خونریزی بعد از انجام دفع به صورت قطره قطره 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 به طور کامل مصرف کنید.
- * 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.

♦ رژیم غذایی :

- * برای کاهش یبوست توصیه می شود که از رژیم غذایی پر فیبر (میوه های و سبزیجات) استفاده کنید.
- * مایعات فراوان (8 لیوان 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 4 الی 6 قاشق غذا خوری افزایش دهید.
- * از مصرف بیش از حد شیرینی ، قهوه ، شکلات اجتناب شود.
- * از خوردن سیب بدون 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.

توصیه می شود در صورت بروز عوارض بعد از عمل

مثل خونریزی از مقعد ، ترشحات چرکی ، تب

و یبوست به پزشک مراجعه کنید.