

مشکلی دردناک

همورئید بالشتک‌های وریدی متورم در کانال مقعد اغلب منشا ناراحتی هستند و وجود آنها در همه افراد طبیعی است. ولی تورم و خونریزی از آنها مشکل خیلی شایعی است و افراد مختلفی را گرفتار می‌کند از قبیل آنهایی که به مدت طولانی می‌نشینند، زنان حامله و آنهایی که بی‌بوست دارند و مدت‌های طولانی در دستشویی می‌نشینند و یا فشار آوردن بواسیر می‌تواند ایجاد به شکم موقع اسهال و موارد دیگر ناراحتی و حتی درد کند اما پزشک شما کمکتان خواهد کرد تا راه خلاصی از آنها را پیدا کنید

بواسیر چیست؟

کانال مقعدی با شبکه‌ای از وریدهای کوچک که درست زیر پوست هستند پوشیده می‌شود فعالیت‌های معینی، از قبیل زور زدن برای بیرون راندن مدفوع (بخصوص موقع بی‌بوست) یا نشستن طولانی مدت، ممکن است باعث بزرگی این وریدها بشود. این وریدهای بزرگ شده لایه‌های متورم بافتی را درست می‌کند که ما آنها را بواسیر می‌نامیم. مدفوع سخت ممکن است بواسیر را بیشتر تحریک کرده و آنها را از کانال مقعدی بیرون براند.

انواع بواسیر

خارجی: دیده و احساس می‌شود (مانند لایه‌های نرمی بیرون از مقعد جایی که روده بزرگ باز می‌شود) آنها به ندرت باعث درد می‌شوند مگر اینکه لخته خونی داخل آنها شکل بگیرد. که در اینصورت می‌توانند باعث درد ناگهانی و شدید شوند

داخلی: به طور شایع به صورت خوشه‌هایی اطراف کانال

مقعدی واقع می‌شوند. بواسیر ممکن است بعضی اوقات به بیرون گسترش یابد. معمولاً بدون درد است، ولی می‌تواند خونریزی کند و یا موجب ترشح موکوس (بلغم) شود.

علائم بواسیر:

خونریزی که معمولاً همراه با مدفوع و یا پس از دفع بصورت قطره قطره یا خون‌پاشی خواهد بود.

❁ درد

❁ خارش

❁ سوزش

❁ ترشح مواد بلغمی و تحریک اطراف مقعد

به یادآوری است که هر خونریزی از مقعد را نباید به

حساب بواسیر گذاشت بلکه توسط پزشک باید

بررسی‌های لازم انجام شود تا علل دیگر نیز رد گردد.

علل بواسیر

فشار آوردن به شکم موقع اسهال و مدفوع خشک و سفت از علل شایع همورئید هستند. خیلی از خانم‌ها در طی حاملگی دچار همورئید می‌شوند.

نشستن یا ایستادن طولانی می‌تواند یک عامل باشد. علل دیگر شامل بلند کردن اشیاء سنگین، ورزش نکردن، ورزش خیلی سنگین، سرفه مزمن، عادات بیرون‌روی از قبیل زورزدن برای دفع مدفوع یا نشستن برای مدت طولانی بر روی دستشویی می‌باشد.

بررسی شما

وجود بواسیر به تنهایی بیماری تلقی نمی‌شود و عوارض آن نیز خطرناک جدی نمی‌باشد. این مشکل موضعی است و تأثیری روی سایر اندام‌ها و قسمت‌های دیگر بدن ندارد. مسئله مهم شباهت برخی علائم آن مثل خونریزی از مقعد با بیماری‌های خیلی جدی مثل پولیپ یا سرطان روده بزرگ است. اغلب بیماران مشاهده کمی خون در مدفوع را بحساب بواسیر می‌گذارند در حالی که با وجود بواسیر ممکن است علت خونریزی و یا پولیپ و یا سرطان روده بزرگ باشد. به همین دلیل پس از مشاهده خون در مدفوع برای اولین بار لازم است با پزشک مشورت نمود و در صورت لزوم برای بررسی کامل روده بزرگ کولونوسکوپی انجام داد.

درمان بواسیر

درمان متوقف نمودن خونریزی و دفع راحت‌تر مدفوع و در مواردی نیز درمان موضعی بخصوص برداشتن بواسیر خونریزی دهنده بصورت سرپایی که معمولاً بدون درد است. در موارد نادر انجام عمل جراحی ضروری است.

رهانیدن شما از علائم

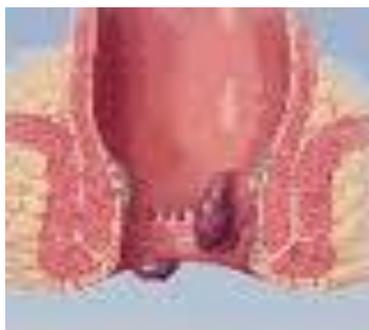
۱- در وان صندلی‌دار (به مدت چند دقیقه در آب گرم به عرض حداقل ۷/۵ سانتی‌متر بنشینید) یا کمپرس آب گرم می‌تواند سبب خلاصی فوری شما گردد

۲- درمان‌های غیرنسخه‌ای، از قبیل نوار بهداشتی، شیاف و کرم می‌توانند سبب خلاصی از علائم به طور موقت شوند.



آموزش بیمار: هموروئید

Hemorrhoids



دفتر بهبود کیفیت مرکز

پمفلت آموزشی شماره ۱۸

۱۳۹۲/۰۱/۲۰

سبوس و حبوبات به طور کامل از قبیل برنج قهوه‌ای رنگ

❁ سبزیجات از قبیل هویج، گل کلم، گل‌لابی

میوه‌های تازه و لوبیاهای مخصوص لوبیاهایی نظیر عدس،

...لوبیا قرمز .

اگر ضروری باشد پزشکتان ممکن است مواد فیبری دیگری

که بدون نسخه در دسترس است توصیه کند.

به خاطر داشته باشید با مصرف کافی آب و پیاده روی

و رژیم غذایی مناسب می شود از بروز این بیماری

پیشگیری کرد.

منبع :

پرستاران توانمند ایران

parastariran.blogfa.com/post-10.aspx

نشریه نوین پزشکی شماره ۵۱۱ صفحه ۲۳-۲۲

مترجم: دکتر یاسر مالی - ۱۳۹۰

۳- عادات بیرون‌روی درست، از قبیل نشستن بر روی

دستشویی فقط به مدت لازم و پرهیز از زورزدن می‌تواند

کمک به جلوگیری از تحریکی بکند که خود منجر به ادم و

تورم، می‌شود برای این منظور توالی فرنگی توصیه می‌شود.

نکته خیلی مهم:

هر وقت دفع خون در مدفوع دارید حتماً با پزشک

خود مشورت کنید و آن را همیشه به حساب بواسیر

نگذارید چون ممکن است علاوه بر بواسیر بیماری

دیگری چون پولیپ یا تومور علت خونریزی باشد.

درمان اسهال مزمن و یبوست

اسهال مزمن مهمترین علت بواسیر است که باید علت آن

دقیقاً مشخص و درمان شود در صورت داشتن اسهال مزمن

با پزشک معالج خود مشورت کنید. برای درمان یبوست در

وقت‌های منظم روزانه بویژه صبح‌ها جهت دفع بطور عادی

به دستشویی بروید غذای پرفیبر بخورید و روزانه ۶ تا ۸

لیوان آب بنوشید و با هر وعده غذای جامد یک قاشق روغن

زیتون مصرف کنید. وقتی ورزش منظم با یک غذای مناسب

ترکیب بشود می‌تواند منجر به پیشگیری از یبوست شود.

(یادآور می‌شود یبوست علت ناشایع بواسیر است و بیشتر

اسهال باعث بواسیر می‌شود.

مواد پرفیبر

از فیبرهای غذایی زیر همراه غذای روزمره استفاده کنید تا

کمک به جلوگیری از مسئله بواسیر می‌کنند

❁...حبوبات پرفیبر نخود، لوبیا و باقلا و