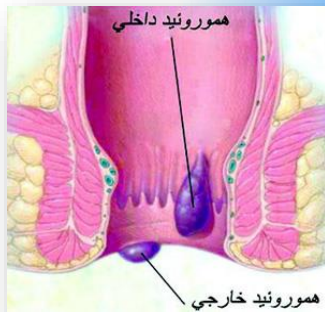




آیا شما مبتلا به هموروئید یا بواسیر  
هستید؟

پس این مطلب را حتما بخوانید.

گروه سنی : تمام گروه های سنی



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید اساتید گروه جراحی عروق بیمارستان شهدای تجریش

بازبینی بهار ۱۴۰۳

خجالت کشیدن و شرم از بیان بیماری  
های ناحیه مقعد، ترس از عمل جراحی  
به علت اطلاعات ناصحیح و نگرانی از  
بستری شدن طولانی مدت در  
بیمارستان، از جمله عواملی هستند که  
منجر به مراجعه تاخیری و دیر هنگام  
افراد به پزشک و افزایش مشکل  
می گردد.

نظرات و پیشنهادات خود را با ما در میان بگذارید

- آدرس سایت : پرتال بیمارستان شهداء تجریش.
- آدرس پستی: تهران - م تجریش - خ شهرداری - بیمارستان شهداء تجریش.

منابع :

- Smeltzer S & etal . Textbook of Medical-Surgical Nursing

## تغذیه درمانی:

😊 **فیبر** : فیبر در جلوگیری از بروز یبوست نقش

موثری دارد. غذای غنی از فیبر، حرکات روده را  
افزایش می دهد و به ایجاد مدفوع نرم و دفع راحت  
تر کمک می کند، همچنین فیبر از فشار زیاد برای  
دفع جلوگیری می نماید.



غذاهای غنی از فیبر :

➤ غلات کامل : برنج، ذرت، جو، گندم

➤ حبوبات : عدس، لوبیا، نخود و لوبیای سویا

➤ میوه ها و سبزیجات

😊 **مایعات فراوان** : حداقل ۸ لیوان مایعات در روز .



➤ جراحی (معمولا برای بواسیر با درجه بالا انجام می شود).

➤ جراحی با روش های بیهوشی قابل انجام است.

امروزه جراحی هموروئید، عمل جراحی سرپایی است و بیمار همانروز و یا فردای آنروز مرخص می باشد.

### دستورات بعد از عمل:

۱- رژیم غذایی پر فیبر.

۲- مصرف مسکن و آنتی بیوتیک طبق تجویز

پزشک معالج.

۳- ملین خوراکی طبق تجویز پزشک معالج.

۴- استفاده از لگن آب گرم (لگن حاوی آب گرم /

ارتفاع آب حدود ۲۰ سانتیمتر / روزانه ۲-۳ بار و

هر بار برای ۲۰-۱۰ دقیقه در آن بنشینید).

➤ چاقی .

➤ حاملگی.

➤ بلند کردن اجسام سنگین.

➤ سیروز کبد .

### درمان بواسیر:

رژیم غذایی با فیبر بالا (حاوی سبزیجات و

میوه جات) و حاوی مواد ملین طبیعی (آلو-

روغن زیتون-گلابی).



➤ استفاده از لگن آب ولرم (لگن حاوی آب ولرم،

۵۰ درجه سانتی گراد / ارتفاع آب حدود ۲۰

سانتیمتر / روزانه ۲-۳ بار و هر بار برای ۲۰-۱۰

دقیقه در آن بنشینید).

### هموروئید یا بواسیر چیست؟

به زبان ساده و اریس سیاهرگهای (وریدهای ) مخرج را بواسیر یا هموروئید گویند و واریس اتساع و گشاد شدن و پیچ در پیچ شدن سیاهرگهاست.



### علل ایجاد آن کدام است؟

➤ یبوست و اسهال طولانی و زور زدن در موقع دفع مدفوع (شایعترین علت).

