



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 ۱۴۰۴ - بازبینی مجدد سه سال بعد

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).

