

## هموروئید

### هموروئید چیست؟

هموروئید (Hemorrhoid) وریدهای متورم در بخش های تحتانی رکتوم و مقعد است. گاهی اوقات دیواره این عروق متورم و کشیده آنقدر نازک می شود که ورید بیرون زده، تحریک می شود و بخصوص مدفوع ورید را تحریک کرده و موجب خراش و تحریک دیواره ورید می شود. به هموروئید متورم و برجسته پاپیل یا دستک (قل) نیز گفته می شود.

### علت هموروئید

اگر شخص دارای سابقه خانوادگی باشد و والدین وی هموروئید داشته باشند، به احتمال بیشتری دچار هموروئید می شود.

تجمع فشار در قسمت تحتانی رکتوم می تواند روی جریان خود ناحیه تاثیر گذاشته و موجب تورم وریدها شود. این حالت در افراد دارای وزن بالا، افراد چاق و یا حامله بیشتر دیده می شود. همچنین هموروئید ممکن است در اثر موارد زیر رخ دهد:

زور زدن شدید در طی اجابت مزاج

فشار آمدن به مقعد و رکتوم در حین انجام کار سنگین یا بلند کردن وزن سنگین

افرادی که بمدت طولانی می ایستند یا می نشینند نیز در خطر بالای ابتلا به هموروئید هستند.

افرادی که بیبوست دارند و یا اسهال دارند و خود را خوب تمیز نمی کنند نیز به هموروئید مبتلا می شوند. سرفه کردن، عطسه کردن و استفراغ نیز می تواند موجب تشدید هموروئید شود.

## هموروئید

### علائم هموروئید

- خونریزی از مقعد یکی از اولین علائم هموروئید است.
- بی‌اختیاری مدفوع نیز می‌تواند از علائم بواسیر باشد.
- احساس خارش در مقعد از علائم هموروئید است.
- به وجود آمدن التهاب و تورم در مقعد
- مشاهده و احساس برآمدگی
- وجود ترشح مخاطی پس از اجابت مزاج
- احساس درد در موقع دفع مدفوع
- دفع ناقص مدفوع (پس از اجابت مزاج احساس می‌کنید روده شما تخلیه نشده است)

### چگونه از هموروئید پیشگیری کنیم؟

خوردن فیبر: یکی از راه‌های خوب پیشگیری از هموروئید مصرف غذاهای گیاهی (سبزیجات، میوه، دانه‌های کامل، مغزها، دانه‌ها، لوبیاها و حبوبات) است.

نوشیدن آب: نوشیدن آب به پرهیز از خشک و سفت شدن مدفوع و بیوست کمک می‌کند، بنابراین فشار کمتری در حین اجابت مزاج به مقعد و رکتوم وارد می‌شود. میوه‌ها و سبزیجات سرشار از فیبر حاوی آب زیاد هم هستند.

ورزش: فعالیت جسمی از قبیل راه رفتن روزی نیم ساعت، ورزش‌های دیگر راهی برای به حرکت درآوردن خون در عروق و همچنین به حرکت انداختن روده‌ها می‌باشد.

## هموروئید

### آموزش پس از ترخیص

#### رژیم غذایی و تغذیه

❖ بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین و پرفیبر (سبزیجات، میوه و ...) استفاده نمائید. نوشیدن روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب برای داشتن حرکات منظم روده لازم است. همچنین رژیم غذایی پر از فیبر مثل مصرف ۴ واحد میوه، سبزیجات، دانه ها، غلات و نان های سبوس دار در طول روز ضروری است.

❖ از خوردن غذاهایی که باعث ایجاد یبوست می شود جداً خودداری نمایید.

#### فعالیت

- ❖ طی یک تا دو هفته اول بعد از عمل باید از انجام کارهای سنگین خودداری کرده
- ❖ فعالیت بدنی سبک و منظم مانند پیاده روی داشته باشید.
- ❖ بعد از کاهش درد و عدم نیاز به مصرف داروهای مسکن فرد می تواند به سرکار برگردد. همچنین اگر درد شما کمتر شد می توانید رانندگی کنید.
- ❖ استفاده از یک بالش کوچک و نرم به نشستن راحت کمک می کند.
- ❖ در محل های سفت و مرطوب ننشینید. رطوبت سبب خارش و تحریک ناحیه رکتوم می شود.
- ❖ همچنین نشستن و ایستادن به مدت طولانی برایتان مضر است.

#### مراقبت

## هموروئید

- ❖ دو تا چند روز پس از عمل ممکن است خونریزی مختصر و یا دفع خونابه داشته باشید، این مسئله طبیعی است که بایستی از یبوست و زور زدن هنگام اجابت مزاج خودداری کرده .
- ❖ در صورت ادامه یبوست و فشار موقع اجابت مزاج، احتمال خونریزی پس از جراحی افزایش می یابد.
- ❖ برای اینکه دردتان کمتر شود و خونریزی نداشته باشید ۱۰-۵ روز اول بعد از عمل به پهلو بنشینید و به پهلو بخوابید.
- ❖ به جز فیبرها از مصرف ملین ها اجتناب کنید زیرا دیگر انواع ملین ها می توانند باعث اسهال شده و هموروئید را بدتر می کند.
- ❖ وقتی که احساس می کنید نیاز به دستشویی رفتن دارید زیاد منتظر نمانید و برنامه اجابت مزاج را (پس از صبحانه) تنظیم کنید.
- ❖ پس از اجابت مزاج در لگن آب گرم به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه بنشینید ، تکرار آن ۲-۳ مرتبه در روز مفید است.
- ❖ از مالش بیش از حد ناحیه مثل استفاده زیاد از دستمال توالت که می تواند موجب تحریک پوست یا ایجاد زخم در اطراف مقعد شود، خودداری کنید.
- ❖ ترشحات خونی و یانشت مدفوع در چند روز اول بعد از جراحی معمول است و ممکن است ۲ تا ۸ هفته طول بکشد.
- ❖ پنج نکته مهم و ضروری برای جلوگیری از عود بیماری: یبوست ممنوع، زور زدن ممنوع، طهارت با آب گرم، نشستن در جای مرطوب و سرد ممنوع، نشستن و ایستادن به مدت طولانی ممنوع می باشد.

## هموروئید

### زمان مراجعه بعدی

- ❖ ۷-۱۰ روز پس از عمل به پزشک معالج مراجعه نمایید
- ❖ در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر به پزشک معالج یا اورژانس بیمارستان ولیعصر مراجعه نمایید:
- ❖ خونریزی زیاد و مداوم ، تب بالای ۸۸ درجه ، ترشحات چرکی و بدبو از محل زخم، تورم بیش از حد ناحیه، عدم توانایی کنترل مدفوع، مشکل در دفع ادرار

### منابع

- Sabiston Text book of Surgery/Saunders
  - Schwartz Principles of Surgery
  - کتاب پرستاری برونر- سوارث
- مجموعه کامل دروس پرستاری- انتشارات بشری