

مددجوی گرامی: لازم است برخی موارد لازم در مورد نحوه مراقبت از خود در منزل را بدانید. چنانچه پس از ترخیص، سؤالاتی در مورد مراقبت از خود داشتید می توانید با این شماره ها تماس بگیرید:

۳۱۱۲۲۲۲۱ - ۳۱۱۲۱۱۴۲ (واحد حامیان بیمار)

### فیشر (شقاق مقعد) و هموروئید

**فیشر یا شقاق** ترک و یا زخمی است که در ناحیه ابتدای مقعد رخ می دهد که بسیار دردناک بوده و گاهی با خون ریزی مختصر موقع اجابت مزاج همراه است. علت اصلی بیماری شقاق، ایجاد خراشیدگی در پوست مقعد به دنبال اسهال طولانی مدت یا یبوست است. این خراشیدگی باعث انقباض عضله داخلی مقعد می شود و این انقباض باعث ایجاد درد شدید می گردد.

یبوست یا عبور مدفوع سفت و خشک، در مواقع اجابت مزاج و طولانی شدن فاصله اجابت مزاج ها نیز از علل اصلی است. **هموروئید یا بواسیر** یکی از علل شایع خون ریزی های روده بزرگ است. هموروئید یا بواسیر، به معنی ورم و آماس رگهای انتهایی مقعد است. هموروئیدها اعضای طبیعی قسمت انتهایی روده بزرگ هستند که به دلایل متفاوت دچار عارضه هموروئید می شود.

دو علت که زخم شقاق به راحتی ترمیم نمی شود:

۱- کانال مقعد همیشه مملو از میکروب های مختلف بوده و مستعد عفونت است.

۲- عبور مدفوع سخت از ترمیم زخم جلوگیری می کند.

### علت بروز هموروئید و شقاق چیست؟

اصول تغذیه ای و سبک زندگی نادرست که لیستی از آنها عبارت است از: عدم مصرف روزانه ی آب به میزان کافی، مصرف نوشیدنی های حاوی الکل، مصرف ناکافی میوه و سبزیجات: مصرف ناکافی میوه و سبزیجات و مواد غذایی حاوی فیبر منجر به کاهش سرعت حرکت مواد غذایی درون روده ها و ایجاد یبوست در فرد می شود. اضافه وزن، فعالیت های بدنی سنگین و نادرست، پرهیز از فعالیت بدنی و زندگی ماشینی، باقی ماندن طولانی مدت در وضعیت ایستاده یا نشسته، حمل وسایل سنگین و بیشتر از توانایی جسمی فرد، زور زدن هنگام دفع مدفوع، رابطه ی جنسی مقعدی، سابقه جراحی مقعد، معاینه داخلی مقعد، جسم خارجی، سوء مصرف ملین ها

**بیماری هایی که ممکن است به هموروئید یا شقاق منجر شوند:**

کرون، تجربه اسهال و یبوست مزمن، اختلالات کبدی، پارگی مقعد در زایمان سخت، ضعف عصبی عضلانی در نتیجه مقعدی به علت کهولت سن، بارداری، اختلالات روحی و روانی، اعتیاد به مواد مخدر از جمله تریاک

**در صورتی که هموروئید و انواع شقاق مزمن به درمان پاسخ**

**مناسبی ندهد، استفاده از روش جراحی پیشنهاد میشود.**

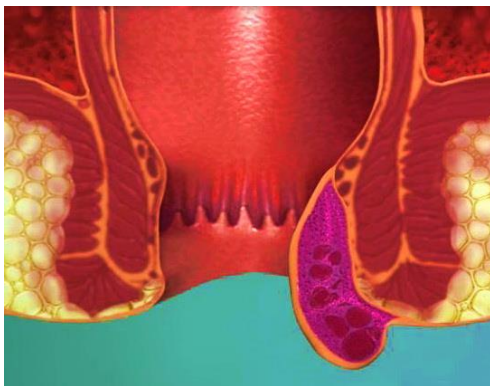
در جراحی قسمتی از عضله داخلی مقعد که دچار انقباض شده است برش زده می شود. این امر باعث می گردد که انقباض رفع شود و درد بیمار از بین برود. پس از رفع درد، زخم مقعد تدریجاً بهبود خواهد یافت. پس از عمل درد مربوط به برش و انجام جراحی تا چند روز تداوم دارد که با مسکن قابل کنترل است و مشکلی برای بیمار ایجاد نمی کند.

### مراقبت های بعد از عمل جراحی:

حداقل یک شب بستری در بیمارستان برای مراقبت از فرد تا زمان برگشتن به حالت عادی و بهبود نسبی آن نیاز است، مگر اینکه فرد با رضایت خود بخواهد بیمارستان را ترک کند که در این صورت باید پس از به هوش آمدن و برگشتن به حالت طبیعی تا زمان حداقل یک بار دفع ادرار در بیمارستان بماند سپس با داروهای تجویزی و مراقبت های توصیه ای شده بعد از عمل و هشدار علائم خطر ترخیص گردد. البته به دلیل خارج نشدن کامل اثرات مواد بی هوشی فرد از رانندگی تا خانه منع می شود.

داروهای تسکین دهنده ی طولانی مدت درد برای فرد تجویز می شود تا بلافاصله پس از به هوش آمدن فرد درد کمتری را طی ۶ الی ۱۲ ساعت ابتدایی که اوج درد است، احساس کند. توانایی فرد در دفع ادرار پس از عمل برای اطمینان از عدم تورم بافت های اطراف یا گرفتگی عضلات کف لگن حائز اهمیت است. به منظور پیش رفتن سریع روند درمانی و پیشگیری از بسیاری از عوارض احتمالی که به سبب سهل انگاری و بی توجهی فرد رخ می دهد نیاز به رعایت توصیه هایی بعد از عمل وجود دارد.

دوران بهبودی بعد از جراحی بسته به شدت بیماری و نوع جراحی از فردی به دیگری متفاوت است. انجام مراقبت های بعد از عمل و پیروی از دستورالعمل های پزشک برای هر فرد، برای بهبودی سریع تر و موفقیت نتیجه جراحی بسیار ضروری است.



**بسته آموزشی خود مراقبتی**

## هموروئید و فیشر

تهیه و تنظیم:

**حسین دودکانلوی میلان** (کارشناس پرستاری)

**سحرفرح سا** (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث/ درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۲۲  
/ انتشارات جامعه نگر

**تدوین: فروردین ۱۴۰۱**

دسترسی به سایت بیمارستان:

**Tabrizhospital.ir**

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

پایه روی شما بسیار مفید است.

هنگام دفع مدفوع از زور زدن خودداری کنید.

فعالیت جنسی از هر زمان که راحت بودید می توانید شروع کنید.

### داروهای مصرفی

درد بعد از جراحی مخصوصا هنگام اجابت مزاج اغلب شدید است.

از مسکن تجویز شده استفاده کنید. بعضی از داروهای مسکن می

تواند موجب یبوست شود، پس رژیم غذایی مناسب را رعایت کنید.

داروهای موضعی داخل مقعدی که حاوی مواد بی حس کننده

هستند و موجب کاهش درد می شوند از جمله پماد دیلتیازم طبق

دستور پزشک مصرف کنید.

در صورتی که فشار عصبی دارید با پزشک مشورت کنید تا از

داروهای آرام بخش استفاده کنید چون فشار عصبی باعث یبوست

می شود.

### رژیم غذایی و مراقبت های روده ای

معمولا بعد از جراحی، برای جلوگیری از یبوست و توانایی اجابت

مزاج راحت بعد از جراحی ، همچنین حفاظت از برش های جراحی

نرم کننده های مدفوع، مکمل های فیبر و ملین تجویز می شود.

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.

### در صورت علائم زیر با پزشک تماس بگیرید یا به درمانگاه

#### مراجعه کنید:

خونریزی زیاد و مداوم ، تب بالای ۳۸ درجه ، ترشحات چرکی و

بدبو از محل زخم، تورم بیش از حد ناحیه، عدم توانایی کنترل

مدفوع، مشکل در دفع ادرار

### مراقبت از زخم

مهم ترین کار در مراقبت از زخم ها ، تمیز و خشک نگه

داشتن ناحیه جراحی است.

روزی یک بار یا بعد از هربار اجابت مزاج، ناحیه را با آب

بشوئید و بعد از شست و شو بتادین زده و گاز استریل در

محل قرار دهید تا ترشحات اضافی گرفته شود. همچنین

روزی یک یا دوبار حمام کردن در حالت نشسته انجام

دهید. (نشستن در آب گرم و نصف استکان بتادین و بعد

از آن قرار دادن گاز استریل در محل). این کار را موجب

کاهش درد و تورم ناحیه می شود.

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 یا

نشت مدفوع در چند روز اول بعد از جراحی معمول است و

ممکن است ۲ تا ۳ هفته طول بکشد.

### میزان فعالیت

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. برای درد کمتر ۵ تا ۱۰ روز اول بعد از عمل به

پهلوی بنشینید و به پهلو بخوابید. در محل های سفت و

مرطوب بنشینید. رطوبت سبب خارش و تحریک ناحیه

رکتوم می شود. همچنین نشستن و ایستادن به مدت

طولانی برایتان مضر است.