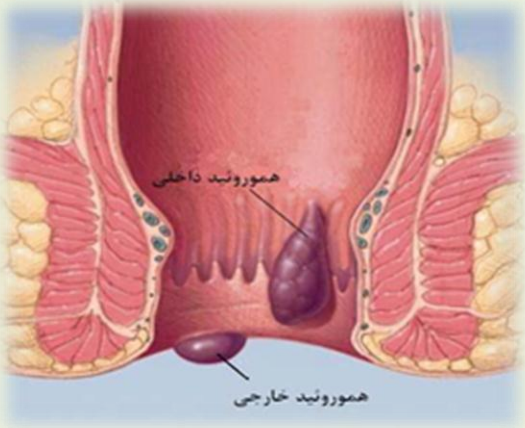
بواسیر چیست؟

بواسیر به تورم عروق خونی ناحیه کانال مقعدی گفته می شود که اغلب همراه با خونریزی در هنگام دفع مدفوع می باشد.



انواع بواسیر:

بواسیر دو نوع داخلی و خارجی دارد.

در نوع داخلی، بافت متورم در داخل کانال مقعدی قرار داشته و احساس نمی شود و فقط در زمان دفع مدفوع قابل مشاهده است.

در نوع خارجی بافت متورم در اطراف مقعد و به رنگ پوست بوده که گاهی همراه با خارش بوده و تنها در صورت تشکیل لخته در آن محل، بافت درگیر به رنگ تیره در آمده و دردناک می شود.

علت های بواسیر:

اصلی ایجاد بواسیر، یبوست شدید و طولانی مدت است.

سایر علل شامل: اسهال مزمن، حاملگی، چاقی و افزایش سن می باشد.

نشانه های بواسیر:

- شایعترین علامت وجود خون روشن بر روی مدفوع یا دستمال توالت است.
- سا یر علامت ها:خارش، درد و ناراحتی است.
- در نوع خارجی آن توده ای سفت و دردناک در زیر پوست لمس می شود.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه نمود؟

۱. زمانی که خونریزی وجود داشته باشد (جهت بررسی سایر بیماری ها)

۲. در صورت وجود درد (درد در بواسیر می تواند به علت عفونت و یا لخته خون و شقاق ایجاد شود.)

پیشگیری:

- برای پیشگیری باید مدفوع نرم بوده و بدون فشار خارج شود.
- بلافاصله بعد از احساس دفع، اجابت مزاج داشته باشید.

انواع درمان:

۱ـ درمان محافظتی

۲ـ درمان از طریق لیزر

۳ـ درمان جراحی

در اغلب موارد بواسیر طی ۱ تا ۲ هفته خود بخود بهبود می یابد.

در موارد خفیف با مشورت پزشک می توان از لگن آب گرم، دارو و یا پماد استفاده نمود.

معمولا درمان قدم اول درمان با لیزر است، مگر آنکه درمان لیزر موثر نبوده یا امکان پذیر نباشد. مثل: بواسیر های بزرگ و یا نوع خارجی که در این موارد از روش جراحی استفاده می شود.

درمان های محافظتی:

پس از درمان های فوق پزشک به بیمار توصیه می کند که از درمان های محافظتی شامل موارد زیر استفاده نماید.

۱ـ نشستن در لگن آب گرم به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه،۲ تا ۳ بار در روز به مدت ۷ تا ۱۰ روز.

۲ـ برای جلوگیری از یبوست از مسهل تجویز شده استفاده کنید.

۳ـ از مسکن های تجویز شده استفاده کنید.

۴ـ فقط زمانی که واقعا احساس دفع دارید به دستشوئی بروید و از فشار آوردن بی مورد به محل عمل اجتناب کنید.

۵ـ مصرف آب را به ۸ لیوان در روز برسانید. مصرف میوه، سبزیجات و مواد غذائی حاوی فیبر را در رژیم غذائی افزایش دهید.

۶ـ به طور مرتب و خصوصا در حالت ناشتا ورزش کنید.

بعد از عمل در هنگام شل و سفت کردن مقعد کمی درد وجود دارد که پس از چند روز تا ۱ هفته کاملا بهبود می یابد.

فیبر چیست:

فیبر بخشی از گیاه است که هضم نشده و باعث افزایش حجم می شود تا مواد غذائی راحت تر از لوله گوارش عبور کند و به دو شکل وجود دارد:

۱ـ نوع محلول در آب که ماده ای ژله ای بوده و در جودوسر، نخود، لوبیا، باقلا و میوه جات وجود داشته و نوع مصنوعی آن پسیلیوم نام دارد.

۲ـ نوع غیر محلول در آب که به طور سریع از لوله گوارش عبور می کند و در گندم سبوس دار، غلات کامل، نان و سبزیجات وجود دارد.

چند روش برای افزایش فیبر رژیم غذائی:

به جای مواد کم یا بدون فیبر (نان تهیه شده از غلات بدون سبوس، شیرینیجات، چیپس و بستنی، پنیر و گوشت) از غذاهای حاوی فیبر (میوه، سبزیجات، نان تهیه شده از غلات کامل و سبوس دار) استفاده کنید.

بهتر است سبزیجات را خام مصرف کنید چون طبخ باعث کاهش فیبر آن ها می شود.پوست میوه جات سرشار از فیبر است.

ورزش و پیاده روی را در برنامه روزانه خود قرار دهید

از غذاهای حاوی فیبر بیشتر استفاده نمائید.

بیش از اندازه از مسهل ها استفاده نکنید.

برای کاهش درد چه باید کرد؟

۱. روزانه ۳-۴ بار در لگن آب گرم بنشینید.

۲. پس از هر بار اجابت مزاج ناحیه را به خوبی بشوئید.

۳. از مسکن هائی مثل: استامینوفن، بروفن و آسپرین میتوان استفاده نمود.

۴. در صورت خارش و درد می توان از پمادهای هیدروکورتیزون و یا ژل لیدوکائین استفاده نمود.

۵. در صورت عود درد می توان تا یک روز در بستر استراحت نمائید.

۶. از بلند کردن و یا کشیدن اجسام سنگین خودداری نمائید.

منبع:

برونر و سودارث

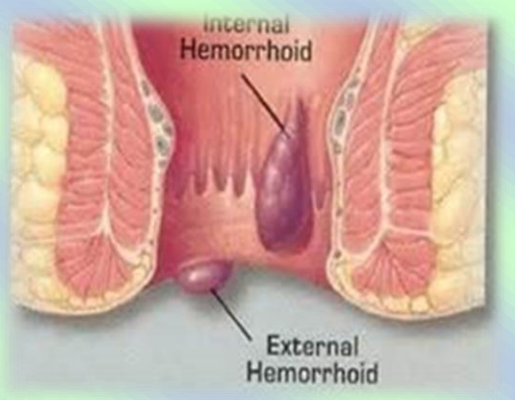
درسنامه جامع پرستاری نوقابی

بیمارستان شهدا بندرلنگه

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی هرمزگان

بیمارستان شهدا بندرلنگه

مراقبت از خود در بواسیر



شناسنامه پمفلت آموزشی کد: QM.SH.PA. ۱۹۹ . ۰۰	
عنوان	مراقبت از خود در بواسیر
تهیه کننده	فاطمه رادبه(سوپروایز آموزش سلامت)
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱
ناظر کیفی	دکتر جمالی (متخصص جراح)