



هموروئید به واریسی شدن و برجسته و پر خون شدن سیاهرگهای کانال مقعدی به هنگام اجابت مزاج گفته می شود.

علت ایجاد هموروئید:

هموروئید به دلیل افزایش فشار داخل شکمی به هر علت از جمله یبوست و زورزدن بیش از حد در هنگام اجابت مزاج به وجود می آید و در حاملگی شایع است.

علائم یا نشانه های بیماری:

خونریزی به همراه دفع مدفوع یا بعد از دفع کامل به شکل قطره قطره، درد و سوزش، اشکال در دفع و بیرون زدگی مخاط ناحیه ی مقعد، خارش مقعدی و یبوست

علل:

یبوست مزمن، اسهال مزمن، زور زدن بیش از حد موقع اجابت مزاج، نشستن طولانی مدت در توالت، چاقی، افزایش سن، عوامل ارثی، حاملگی، کم تحرکی، مصرف غذاهای کم فیبر و عدم استفاده از میوه جات و سبزیجات، مصرف نکردن مایعات و آب به اندازه کافی.

روشهای پیشگیری از هموروئید:

با پیدایش تمایل برای دفع، به توالت رفته و بدون عجله عمل دفع را انجام دهید؛ زیرا به تاخیر انداختن عمل دفع باعث خشک و سفت شدن مدفوع می گردد و دفع آن بسیار دشوار خواهد شد.

از نشستن و زور زدنهای طولانی، موقع اجابت مزاج خودداری کنید.

به مدت طولانی ننشینید و نایستید؛ نشستن و ایستادن طولانی به رگ ها فشار وارد می آورد. اگر کارتان طوری است که باید برای مدت طولانی بنشینید، حتما هر از چند گاهی بلند شده و قدم بزنید.

ورزش کنید؛ فعالیت بدنی سبک و منظم مانند پیاده روی باعث کاهش فشار وارد بر رگها شده و احتمال یبوست را کاهش می دهد.

توصیه می شود که در ساعت معینی از روز (پس از صبحانه) اجابت مزاج انجام شود.

درمان:

اسهال مزمن و یبوست مزمن به عنوان مهمترین دلیل بروز هموروئید درمان شود.

استفاده از ملین های جاذب آب، حمام نشیمنگاهی، استفاده از پماد و شیاف حاوی مواد بی حس کننده و استراحت جهت رفع گشادی و پر خونی رگها با نظریزشک معالج توصیه میشود.

در مراحل اولیه، درمان میتواند به صورت سرپایی و به روش غیرجراحی انجام شود و در غیر اینصورت درمان جراحی برای برداشتن هموروئیدها انجام می گردد.

آموزش های قبل از عمل:

چند روز قبل از عمل رژیم سبک و سرشار از مایعات فراوان بنوشید. ۸الی ۱۰ ساعت قبل از عمل ناشتا باشید. شب قبل از عمل برای کاهش آلودگی و احتمال عفونت لازم است موهای اطراف ناحیه ی عمل را بتراشید و استحمام کنید. قبل از رفتن به اتاق عمل، زیورآلات، اجسام فلزی، گیره ی سر، لنز و دندان مصنوعی خود را خارج کنید. کلیه ی لباسها،

لباس زیر و جورابه‌های خود را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید. لاک ناخن‌های خود را پاک کنید و نیز هیچ گونه آرایشی نداشته باشید. قبل از خروج از بخش جراحی، ادرار خود را تخلیه کنید.

آموزش‌های بعد از عمل:

- ✓ وقتی به بخش منتقل شدید نباید از راه دهان چیزی بخورید؛ بعد از هوشیاری کامل و در صورت عدم تهوع با اجازه ی پزشک می‌توانید مصرف مایعات را شروع کنید. در صورت تحمل مایعات، کم‌کم سایر مواد غذایی برای شما آغاز خواهد شد.
- ✓ به پهلو بخوابید، به طور مرتب تغییر وضعیت داده و هر ساعت یک ربع به روی شکم قرار گیرید.
- ✓ وقتی که به شما اجازه داده شد بستر را ترک کنید، ابتدا بر لبه ی تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان کنید و در صورتی که سرگیجه نداشتید با کمک پرستار از بستر خود خارج شوید.
- ✓ معمولاً قبل از ترخیص پانسمان ناحیه ی عمل برداشته می‌شود و لگن تمیزی محتوی آب گرم جهت التیام زخم در اختیار شما قرار داده می‌شود تا به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه در آن بنشینید.

مراقبت در منزل:

- توصیه میشود از ۱۲ ساعت بعد از عمل به مدت ۱ الی ۲ هفته، ۳ الی ۴ بار در روز در لگن آب گرم بنشینید.
- در صورت احساس دفع، اجابت مزاج انجام دهید و بعد از اجابت مزاج، مقعد را به خوبی شستشو داده و با دستمال کاغذی نرم، خشک کنید.
- جهت تسکین درد میتوانید در لگن آب گرم با چند قطره بتادین به مدت ۱۰ دقیقه بنشینید
- خونریزی به صورت قطره قطره بعد از انجام دفع طبیعی است. درد و ناراحتی شما به هنگام دفع معمولاً بعد از دو هفته برطرف می‌شود، در این مدت می‌توانید جهت کنترل درد از مسکن تجویز شده توسط پزشک استفاده نمائید.
- آنتی بیوتیک‌های تجویز شده توسط پزشک را سر وقت و به طور کامل مصرف کنید.
- اگر از محل عمل شما نمونه برداری شده، لازم است نتیجه ی آزمایش را به پزشک خود نشان دهید تا ادامه ی درمان انجام گردد.
- انجام ویزیت‌های منظم و پیگیری درمان در روند بهبودی شما موثر است.

رژیم غذایی:

- ✓ برای کاهش یبوست توصیه می‌شود که از رژیم غذایی پرفیبر (میوه‌ها و سبزیجات) استفاده کنید.
- ✓ مایعات فراوان (۸ لیوان در روز) بنوشید.
- ✓ توصیه میشود که از غلات کامل (مانند: نان سبوسدار)، حبوبات، سبزیجات، میوه‌ها همراه با پوست و آجیل استفاده نمائید.
- ✓ توصیه میشود که سبوس گندم را با یک قاشق مرباخوری در روز شروع و به تدریج به ۴ الی ۶ قاشق غذاخوری افزایش دهید.
- ✓ از مصرف بیش از حد شیرینی و قهوه و شکلات اجتناب شود.
- ✓ از خوردن سیب بدون پوست، انار، ماست و به (که باعث نفخ و یبوست می‌شود) اجتناب کنید.
- ✓ از مسهل و ملین بدون تجویز پزشک استفاده نکنید، برای نرم کردن مدفوع از روغن زیتون، آلو، انجیر، خاکشیر، اسفرزه و شیرولرم استفاده کنید.
- ✓ توصیه می‌شود در صورت بروز عوارض بعد از عمل مثل خونریزی از مقعد، ترشحات چرکی، تب، احتباس ادراری و یبوست به پزشک مراجعه کنید.

مشاور علمی: آقای دکتر مسیح معصومی (متخصص جراح عمومی)

منبع:

- غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، ۱۳۸۸، چاپ اول
- آموزش به بیمار. ماری ام کانابو. نصیریانی خ. نشر جامعه نگر. ۱۳۹۶

