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 8 لیوان مایعات در روز .



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.

منابع : کتاب برونر و سودارث 2018

-

کد سند QMS-PM-ED-035-00

آیا شما مبتلا به هموروئید یا بواسیر هستید؟

پس این مطلب را حتما بخوانید.

گروه سنی : تمام گروه های سنی

تهیه کننده : گروه آموزش به بیمار



بیمارستان امام جعفر صادق (ع) الیگودرز

بهار ۱۴۰۵

شماره تماس : ۴-۰۶۶۴۳۳۲۳۰۹۲

داخلی : ۱۰۳۵

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).



- 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، 50 درجه سانتی گراد / ارتفاع آب حدود 20 سانتیمتر / روزانه 3-2 بار و هر بار برای 20-10 دقیقه در آن بنشینید).

- 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:

1- رژیم غذایی پر فیبر.

2- مصرف مسکن و آنتی بیوتیک طبق تجویز پزشک معالج.

3- ملین خوراکی طبق تجویز پزشک معالج.

4- استفاده از لگن آب گرم (لگن حاوی آب گرم / ارتفاع آب حدود 20 سانتیمتر / روزانه 3-2 بار و هر بار برای 20-10 دقیقه در آن بنشینید).