



موسسه خدمات درمانی میلاد سلامت البرز
بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی البرز

پمفلت آموزشی هموروئید



منبع: آوای سلامت
کد مدرک:

تدوین: واحد ارتقاء سلامت - مژگان حاجی علی عسگر
اسفند ۱۴۰۰



خونریزی پس از عمل جراحی:

- تا چند روز پس از عمل جراحی، ممکن است خونریزی مختصر و یا دفع خونابه داشته باشید که این مساله طبیعی است و بایستی از یبوست و زور زدن در هنگام اجابت مزاج خودداری گردد و استفاده از لگن آب گرم نیز کمک کننده می باشد.
- در صورت ادامه یبوست (فشار موقع اجابت مزاج)، احتمال خونریزی پس از جراحی افزایش می یابد. در صورت خونریزی شدید و یا تداوم آن در اولین فرصت به پزشک و یا اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.

کاسه توالت به صورت قطره قطره می چکد.

۲- خروج توده از مقعد

۳- درد

*لازم به یادآوری است که هر خونریزی از مقعد را نباید به حساب بواسیر گذاشت بلکه توسط پزشک باید بررسی های لازم انجام شود تا علل دیگر نیز رد گردد.

توصیه های خود مراقبتی:

- ۱- استفاده از رژیم غذایی پر فیبر از قبیل میوه جات فراوان ، سبزیجات و مایعات
- ۲- اصلاح عادات اجابت مزاج - اجابت مزاج به موقع و خودداری از نشستن طولانی در دستشویی . بهترین زمان برای اجابت مزاج معمولا پس از صرف غذا می باشد . صبح ها پس از صرف صبحانه و پس از شام شاید زمان مناسبی باشد .
- ۳- خودداری از زور زدن طولانی موقع اجابت مزاج و جلوگیری از ایستادن طولانی مدت در محل کار یا منزل.
- ۴- استفاده از آب گرم جهت شستشو در موقع اجابت مزاج

هموروئید چیست؟

شما ممکن است با اسم هموروئید آشنا نباشید ولی حتما کلمه بواسیر را شنیده اید . لازم به ذکر است که هموروئید همان بواسیر است. هموروئید به کلافه های عروقی ناحیه مقعد گفته می شود که به علت فشار آمدن به لگن در هنگام زور زدن موقع اجابت مزاج ، پر خون و متورم شده و در صورت تکرار و ادامه یافتن بیبوست سبب پارگی این کلافه های عروقی شده و به صورت خونریزی و بیرون زدگی از مقعد نمایان می شود.

علت اصلی هموروئید:

- ۱- بیبوست مزاج
- ۲- زور زدن طولانی مدت در موقع اجابت مزاج
- ۳- بلند کردن اجسام سنگین
- ۴- نشستن یا ایستادگی طولانی مدت

علائم هموروئید:

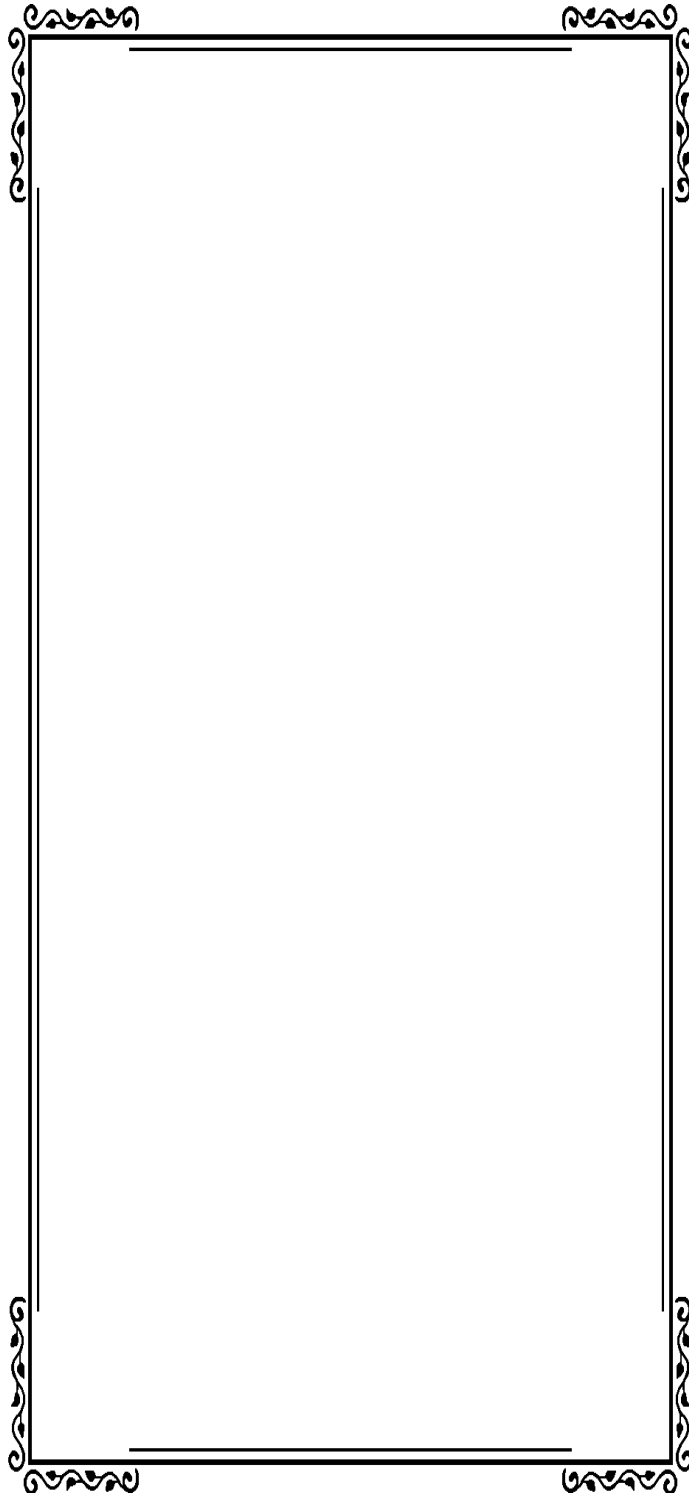
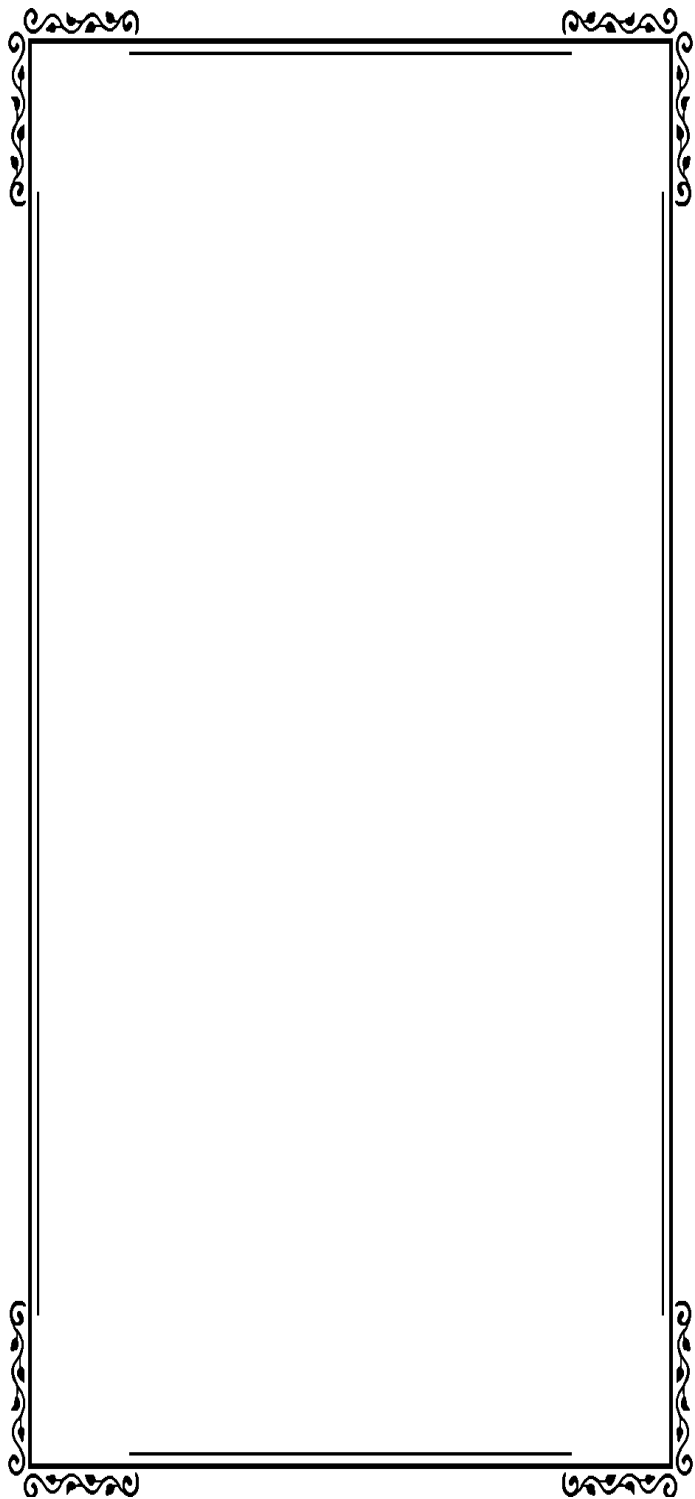
- ۱- خونریزی موقع اجابت مزاج که پس از دفع مدفوع سفت ایجاد می شود و روی

لگن آب گرم پس از اجابت مزاج (حداقل روزانه ۲ مرتبه صبح و عصر) هر بار به مدت ۲۰ دقیقه

برای جلوگیری از عوارض بعد از عمل حتی الامکان باید کاری کنید که دچار

یبوست نشوید .

- برای رسیدن به این هدف کارهای زیر را اجرا کنید :
- روزانه ۸ - ۶ لیوان آب بنوشید.
- در وقت های منظم روزانه به ویژه پس از هر وعده غذا مثل یک ربع بعد از صبحانه به طور عادت دستشویی بروید و زمانی را جهت انجام اجابت مزاج در دستشویی بنشینید ولی از زور زدن اجتناب ورزید.
- با هر وعده غذای جامد یک قاشق روغن زیتون مصرف کنید.
- از غذاهای پر فیبر مثل حبوبات نظیر نخود ، لوبیا ، باقلا ، عدس ، لوبیا قرمز ، سبوس و سبزیجات استفاده کنید .
- در لگن آب گرم با بنادین به مدت ۲۰ - ۱۵ دقیقه پس از اجابت مزاج بنشینید و تکرار آن ۳ - ۲ مرتبه در روز مفید است .
- در زمان ترخیص نسخه ای که توسط پزشک برای شما نوشته شده است را تحویل بگیرید . حتما داروی مربوطه را



مصرف کنید تا از بروز مشکلات و تاخیر در
بهبودی پیشگیری شود.