



آیا شما مبتلا به هموروئید یا بواسیر
هستید؟

پس این مطلب را حتما بخوانید.

گروه سنی : تمام گروه های سنی



واحد آموزش به بی‌مار

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.

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 ۸ لیوان مایعات در روز.



هموروئید یا بواسیر چیست؟

به زبان ساده واریس 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، ۵۰ درجه سانتی گراد / ارتفاع آب حدود ۲۰ سانتیمتر / روزانه ۲-۳ بار و هر بار برای ۱۰-۲۰ دقیقه در آن بنشینید).

جراحی (معمولاً 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:

۱- رژیم غذایی پر فیبر.

۲- مصرف مسکن و آنتی بیوتیک طبق تجویز

پزشک معالج.

۳- ملین خوراکی طبق تجویز پزشک معالج.

۴- استفاده از لگن آب گرم (لگن حاوی آب گرم /

ارتفاع آب حدود ۲۰ سانتیمتر / روزانه ۲-۳ بار و

هر بار برای ۱۰-۲۰ دقیقه در آن بنشینید).