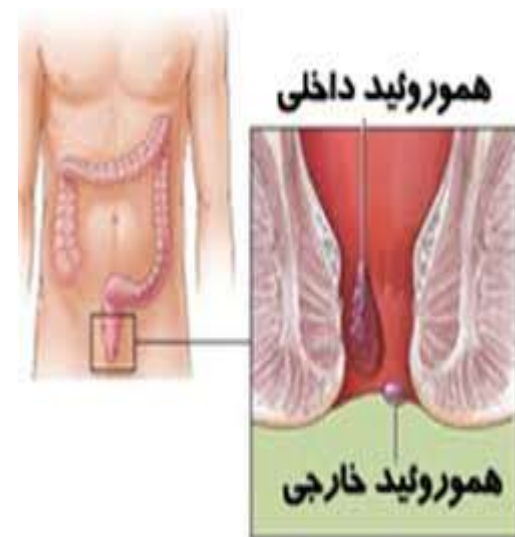


هموروئید چیست ؟

هموروئید (بواسیر) به شرایطی اطلاق می شود که سیاهرگهای اطراف داخل راست روده و مقعد برجسته و متورم می شوند . این حالت در اثر فشار بیش از حد برای دفع مدفوع ایجاد شود . (مثلا در یبوست مزمن) هموروئید می تواند هم در داخل مقعد ایجاد شود که به آن هموروئید داخلی گفته می شود و هم در خارج و پوست اطراف مقعد ایجاد شود که به آن هموروئید خارجی می گویند .



هموروئید با چه علائمی همراه است ؟

- خونریزی که معمولا با مدفوع و یا پس از دفع به صورت قطره قطره یا خون پاشی خواهد بود .
- درد
- خارش
- سوزش
- ترشح مواد خلط مانند و تحریک اطراف مقعد
- شایعترین تظاهر هموروئید ، خونریزی است ، که اگر برای مدت طولانی وجود داشته باشد و یا شدید باشد و شخص از تغذیه کافی و مناسبی برخوردار نبوده و آهن مورد نیاز بدنش تامین نشود ، می تواند منجر به کم خونی فقر آهن شود .

هموروئید چگونه درمان می شود ؟

درمان به صورت جراحی است که شامل بستن ورید مقعدی بوسیله باند لاستیکی می باشد . در این روش یک نوار لاستیکی دور پایه ورید متورم بسته می شود . با بستن این نوار جریان خون آن قطع شده و پس از آن چند روز ورید خشک و چروکیده شده و کنده می شود .

گاهی در موارد هموروئید داخلی و خارجی خیلی بزرگ یا هموروئید شدید ممکن است نیاز به جراحی وریدهای برجسته داشته باشد .

چگونه می توان از عود هموروئید پیشگیری کرد ؟

- یبوست ممنوع
- زور زدن ممنوع
- طهارت با آب گرم انجام شود .
- نشستن در جای مرطوب و سرد ممنوع
- نشستن و ایستادن به مدت طولانی ممنوع

بخاطر داشته باشید برای اینکه مبتلا به یبوست نشوید رژیم غذایی (پر فیبر) زیر را رعایت کنید :
*استفاده از نان و غلات سبوس دار (نان سنگک)





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی
بیمارستان پورسینا

هموروئید (بواسیر)

واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

آدرس وب سایت بیمارستان :
nkums.ac.ir/category/15413

مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید

ورزش شامل پیاده روی نیز به دفع راحت تر مدفوع

کمک می کند و از یبوست جلوگیری می نماید.



*مصرف میوه جات و سبزیجات خام و میوه جاتی که با پوست مصرف می شود .



*مصرف مایعات حداقل تا ۸ لیوان افزایش یابد .



چگونه می توان از وقوع هموروئید پیشگیری کرد ؟

بهترین روش برای جلوگیری از هموروئید ، کمتر فشار وارد کردن به خود در هنگام دفع مدفوع میباشد که برای این کار باید به محض احساس دفع ، به دست شوئی بروید و مدفوع خود را نگاه ندارید .