

بسمه تعالی

راهنمای خود مراقبت

جراحی هموروئید (بواسیر)



بیمارستان سیدالشهداء سمیرم

تهیه کننده: زهره قاسمی کارشناس پرستاری

دی ماه ۹۳

بازنگری: دی ۹۷ - زمستان ۱۴۰۱

PAL-SI-29-0001

✓ در ۲ هفته اول بعد از عمل بدنبال هر بار دفع با آب ولرم خود را شسته و تمیز کنید و داخل لگن، آب گرم بریزید و ۱۰ تا ۲۰ دقیقه داخل آن بنشینید و سپس محل را خشک کنید. آب گرم سبب کاهش درد و تورم میشود.

✓ اگر در ۲-۳ روزهفته اول بعد از عمل هنگام دفع خونریزی داشتید، نگران نباشید این خونریزی کم کم از بین میرود ولی اگر خونریزی شدید شد حتما به پزشک مراجعه کنید

✓ رزانه ۸ لیوان آب بنوشید

✓ پیاده روی برای شما بسیار مفید است

✓ پس از عمل در هنگام شل و سفت کردن مقعد، کمی درد وجود دارد که پس از چند روز تا یک هفته کاملا بهبود میابد

✓ هر وقت احساس دفع داشتید به دستشویی

بروید و از حبس کردن آن خوداری کنید پس از دفع مدفوع خودتان را با آب گرم بشویید و با دستمال سفید و بدون عطر بو خشک کنید

✓ از صابون های معطر جهت شستشو استفاده نکنید زیرا مواد رنگی سبب تحریک و خونریزی و خارش میشود

✓ در محل های سفت و مرطوب ننشینید

رطوبت سبب خارش و تحریک ناحیه مقعد میشود

✓ تا ۳ هفته بعد از عمل میتوانید فعالیت عادی داشته باشید.

انواع درمان

- درمان محافظتی
- درمان از طریق اندوسکوپي
- درمان جراحی

در موارد خفیف میتوان با مشورت با پزشک از لگن آب گرم، دارو و یا پماد استفاده کرد

توصیه های بعد از عمل جراحی

✓ بعد از عمل جراحی هموروئید و هنگام اجابت مزاج پانسمان روی قسمت جراحی شده خواهد افتاد که این امر نباید موجب نگرانی بیمار شود زیرا این پانسمان آغشته به لیدوکائین بوده و فقط جنبه بی حسی و تسکین درد ناحیه جراحی را به مدت چند ساعت اول بر عهده دارد.

✓ پس از عمل جراحی (حتی همان روز) میتوان استحمام کرد.

✓ ابتدا رژیم مایعات فراوان، سوپ و بعد رژیم پر فیبر و معمولی را شروع کنید برای اینکه دچار یبوست نشوید باید از مایعات، شیر، سبزیجات، میوه، انجیر استفاده کنید.

✓ برای کاهش درد و خونریزی کمتر ۱۰-۵ روز اول بعد از عمل به پهلو بنشینید و بخوابید.

هموروئید یا بواسیرچیست

۲/۴-۵ سانتی متر انتهایی راست روده کانال مقعدی نامیده میشود این کانال با شبکه ایی از وریدهای کوچک که درست زیر پوست هستند پوشیده میشود. عادت های غیر عادی جهت اجابت مزاج از قبیل زور زدن برای بیرزن راندن مدفوع (بخصوص مواقع یبوست) یا نشستن طولانی مدت جهت اجابت مزاج، ممکن است باعث بزرگی این ورید ها شود. این وریدهای بزرگ شده لایه های بافتی را درست میکنند که آنها را هموروئید می نامیم. مدفوع سخت ممکن است بواسیر را بیشتر تحریک کرده و آنها را از کانال مقعدی بیرون براند.

انواع هموروئید

هموروئید دو نوع داخلی و خارجی دارد در نوع داخلی، که در داخل کانال مقعدی قرار دارد و دیده نمیشود و فقط در زمان دفع مدفوع قابل مشاهده است. در نوع خارجی بافت متورم در اطراف مقعد و به رنگ پوست بوده و گهی همراه با خارش بوده و تنها در صورت تشکیل لخته در آن محل، بافت درگیر به رنگ تیره در آمده و دردناک میشود.

علل هموروئید

افزایش فشار داخل شکمی موقع دفع مدفوع خشک و یا اسهالی طولانی مدت از علل هموروئید هستند -خیلی از خانمها در حاملگی دچار هموروئید میشوند -نشستن یا ایستادن طولانی مدت، ورزش نکردن -ورزش خیلی سنگین، بلند کردن طولانی مدت اجسام سنگین -عادت بیرون روی نا درست (از قبیل زور زدن برای دفع مدفوع یا نشستن طولانی) است -رژیم غذایی و تغذیه نامناسب خصوصا استفاده از فست فودها -عدم استفاده از آب و مایعات کافی در طول روز -عدم مصرف میوه و سبزیجات -چاقی

علائم هموروئید

✓ خون ریزی بدون درد که معمولا همراه با مدفوع و یا پس از دفع بصورت قطره قطره یا خون پاشی خواهد بود ✓ درد، خارش، سوزش لازم به یادآوری است که هر گونه خون ریزی از مقعد را نباید به حساب بواسیر گذاشت بلکه باید توسط پزشک مورد بررسی قرار گیرد تا علل دیگر نیز رد شود

فیبر چیست

بخشی از گیاه است که هضم نشده و باعث ایجاد حجم میشود تا مواد غذایی راحت از لوله گوارش عبور کنند که در جوی دو سر، لوبیا، نخود، میوه جات وجود داشته همچنین در گندم سبوس دار، غلات کامل، نان و سبزیجات وجود دارد. بهتر است سبزیجات را خام مصرف کنید چون طبع باعث کاهش فیبر میشود و از میوه های تازه با پوست خوراکی استفاده کنید پوست میوه سرشار از فیبر است.

پیشگیری از عود بیماری

- جلوگیری از یبوست
- استفاده از رژیم غذایی پر فیبر
- جلوگیری از زور زدن در هنگام دفع
- طهارت با آب گرم

روش کاهش درد

- روزی ۳-۴ بار در لگن آب گرم بدون مواد افزودنی بنشینید
- پس از هر بار اجابت مزاج ناحیه را به خوبی بشویید
- از بلند کردن اشیا سنگین خوداری کنید
- در صورت عود درد یک روز در بستر استراحت کنید