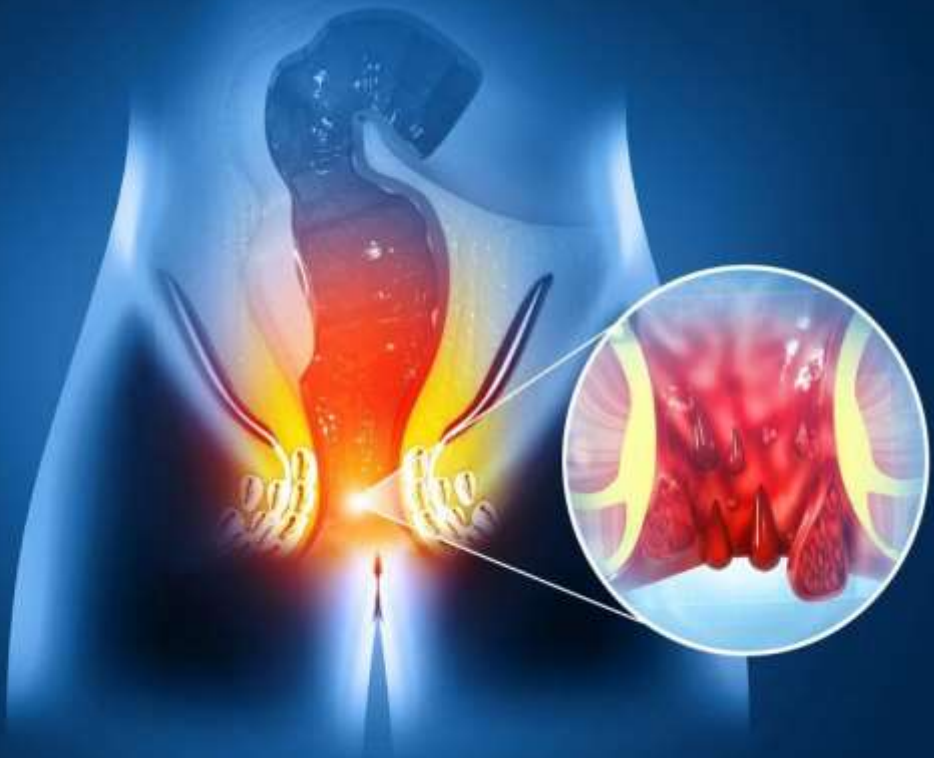


محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

بواسیر (هموروئید)

Hemorrhoids



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

بواسیر چیست؟

بواسیر رگ‌های متورم و ملتهب اطراف مقعد یا قسمت پایینی راست روده هستند. دو نوع وجود دارد:

- بواسیر خارجی، که زیر پوست اطراف مقعد تشکیل می‌شود و منجر به مشکل در تمیز کردن ناحیه پس از اجابت مزاج شوند. اگر لخته خون در بواسیر خارجی تشکیل شود، می‌تواند بسیار دردناک باشد
- بواسیر داخلی، که در پوشش داخلی مقعد و قسمت پائینی راست روده تشکیل می‌شود. شایع‌ترین مشکل بواسیر داخلی خونریزی هنگام اجابت مزاج است.



چه عواملی در بروز بواسیر موثر است؟

بواسیر زمانی اتفاق می‌افتد که فشار زیادی به رگ‌های اطراف مقعد وارد شود. می‌تواند ناشی از موارد زیر باشد:

- زور زدن هنگام اجابت مزاج
- نشستن طولانی مدت روی توالت
- یبوست یا اسهال مزمن
- رژیم غذایی کم فیبر
- بلند کردن مکرر اجسام سنگین

- ضعیف شدن بافت‌های نگهدارنده در مقعد و راست روده با افزایش سن و بارداری



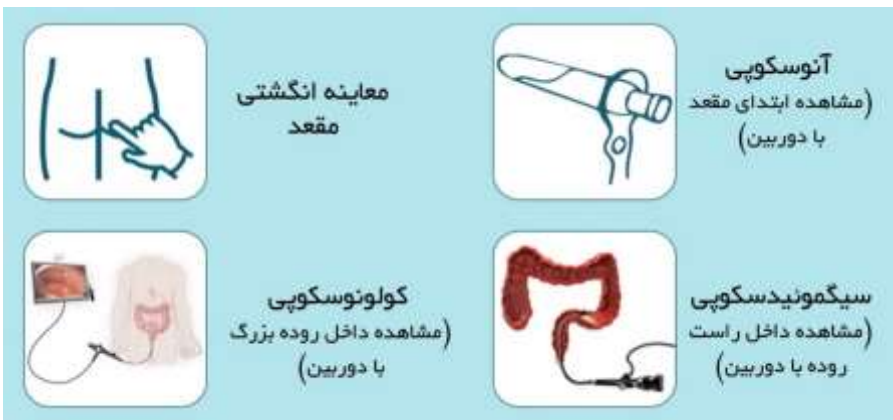
بواسیر چه علائمی دارد؟

- علائم بواسیر به نوع آن بستگی دارد:
- در بواسیر خارجی، ممکن است موارد زیر را داشته باشید:
- خارش مقعد
- یک یا چند توده سفت و حساس در نزدیکی مقعد
- درد مقعد، به خصوص هنگام نشستن
- زور زدن، مالش یا تمیز کردن بیش از حد اطراف مقعد ممکن است علائم را بدتر کند. برای بسیاری از افراد، علائم بواسیر خارجی ظرف چند روز از بین می‌رود.
- در بواسیر داخلی، ممکن است موارد زیر را داشته باشید:
- خونریزی پس از اجابت مزاج: خون قرمز روشن را در مدفوع، روی دستمال توالت یا در کاسه توالت مشاهده خواهید کرد.
- پرولاپس نوعی بواسیر است که از دهانه مقعد بیرون زده است. بواسیر داخلی معمولاً دردناک نیست، مگر اینکه دچار پرولاپس شود.



بواسیر چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشک درباره سابقه پزشکی سوال خواهد کرد.
معاینه فیزیکی انجام خواهد داد. اغلب پزشکان می‌توانند بواسیر خارجی را با نگاه کردن به ناحیه اطراف مقعد تشخیص دهند.
معاینه داخلی با انگشت برای بررسی بواسیر داخلی انجام خواهد داد. برای این کار، پزشک انگشت خود را که با دستکش چرب شده و داخل مقعد قرار دارد، وارد راست روده می‌کند تا هر چیز غیرطبیعی را حس کند.
ممکن است اقداماتی جهت مشاهده داخل انتهای دستگاه گوارشی با دوربین مانند آنوسکوپی، کولونوسکوپی و ... برای بررسی بواسیر داخلی انجام دهد.



در ارتباط با بواسیر چه کاری میتوان انجام داد؟

درمان بواسیر به شدت و نوع آن بستگی دارد.

درمان‌های خانگی برای بواسیر

درمان‌های خانگی تکنیک‌های مفیدی برای کنترل بواسیر هستند. می‌توانید آن را به راحتی در خانه خود دریافت کنید. چند درمان طبیعی عبارتند از:

- **حمام نشیمن:** این یک روش درمانی است که در آن در یک حمام آب گرم دراز می‌کشید. این روش به کاهش خارش و سوزش در ناحیه لگن کمک می‌کند.
- **اصلاح رژیم غذایی برای بواسیر:** رژیم غذایی همچنین می‌تواند به کاهش احتمال ابتلا به بواسیر کمک کند مانند مصرف مایعات فراوان و رژیم غذایی پرفیبر
- **تغییرات سبک زندگی برای بواسیر:** با اعمال تغییرات در سبک زندگی می‌توان از بدتر شدن بواسیر جلوگیری کرد مانند ورزش کردن

اگر درمان‌های خانگی و داروها بواسیر را بهبود ندهند، می‌توان **درمان‌های غیرجراحی** را در نظر گرفت. این درمان‌ها عبارتند از:

- **بستن با باند لاستیکی:** این روش شامل قرار دادن یک باند لاستیکی در اطراف بواسیر است که باعث از بین رفتن بافت می‌شود. این امر منجر به ریزش بواسیر می‌شود.
- **اسکلروتراپی:** مایعی به نام اسکلروزان به داخل بواسیر تزریق می‌شود که خونرسانی را کاهش می‌دهد و باعث کوچک شدن بواسیر می‌شود.
- **استفاده از جریان برق (الکتروتراپی):** از جریان الکتریکی برای کوچک کردن بواسیر استفاده می‌شود که در نهایت باعث ریزش آن می‌شود.
- **انعقاد مادون قرمز:** این روش از نور مادون قرمز برای کوچک کردن بواسیر استفاده می‌کند، مشابه اسکلروتراپی.

اگر درمان‌های غیرجراحی برای بواسیر مؤثر واقع نشوند، ممکن است **جراحی** توصیه شود. روش‌های جراحی مختلفی برای درمان بواسیر وجود دارد، از جمله:

- **هموروئیدکتومی:** در این روش، بواسیر داخلی یا خارجی که دچار افتادگی شده است، برداشته می‌شود.
- **هموروئیدکتومی با استاپلر:** با استفاده از یک ابزار استاپلر، بواسیر داخلی به داخل مقعد کشیده می‌شود یا به طور کامل برداشته می‌شود.
- **بستن شریان بواسیر:** این روش کم‌تهاجمی شامل بستن خورسانی به بواسیر است که باعث کوچک شدن و در نهایت افتادن آن می‌شود.
- **جراحی با لیزر:** جراح از لیزر برای قطع خورسانی به بواسیر استفاده می‌کند که باعث کوچک شدن آن می‌شود. جراحی با لیزر برای بواسیر یک راه حل موثر برای درمان بواسیر است.

کرم‌های بواسیر حاوی داروهای بی‌حسی برای کمک به کاهش درد نرم‌کننده‌های مدفوع برای کمک به کاهش زور زدن و یبوست کارهایی که می‌توانید برای کاهش خارش انجام دهید عبارتند از: لباس زیر نخی بپوشید.

از دستمال توالت حاوی عطر یا رنگ خودداری کنید. به جای آن از دستمال مرطوب بچه استفاده کنید.
سعی کنید ناحیه مورد نظر را نخارانید.

اقدامات قبل از عمل:

سیگار را نکشید. سیگار کشیدن ممکن است خطر بازگشت فتق را بعد از جراحی افزایش دهد. همچنین ممکن است خطر ابتلا به عفونت را افزایش دهد. پزشک ممکن است از شما بخواهد که حداقل ۴ تا ۶ هفته قبل از جراحی سیگار را ترک کنید.

ممکن است لازم باشد قبل از جراحی مصرف برخی داروها را متوقف کنید. این داروها شامل آسپرین، رقیق‌کننده‌های خون و مکمل‌هایی مانند ویتامین E هستند. دو هفته قبل از جراحی از داروهای لاغری استفاده نکنید. در مورد اینکه قبل از جراحی چه داروهایی را باید قطع کنید، با جراح خود صحبت کنید.

شب قبل از جراحی یا همان صبح دوش بگیرید.

قبل از عمل جراحی، در زمانی که پزشک به شما گفته است، خوردن و آشامیدن را متوقف کنید. ممکن است لازم باشد روده‌های شما قبل از عمل خالی و تمیز باشند. در این صورت، ممکن است لازم باشد برای مدت معینی قبل از عمل، داروها یا فقط مایعات شفاف بنوشید.

صبح روز عمل، می‌توانید داروهایی را که پزشک به شما اجازه داده است، فقط با یک جرعه آب مصرف کنید.

فعالیت:

ورزش منظم می‌تواند به بهبود جریان خون در بدن کمک کند. بیوست را که یک عامل شایع در ایجاد بواسیر است، کاهش می‌دهد.

در دوران حاد بیماری استراحت داشته باشید و کم‌کم فعالیت‌های خود را از سر بگیرید.

• چند روز اول بعد از عمل از انجام فعالیت‌های شدید خودداری کنید

اگر جراحی شما به روش لاپاراسکوپی (جراحی بسته) انجام شده است، فعالیت خود را به مدت سه تا پنج روز و اگر به روش باز انجام داده‌اید، فعالیت‌های خود را به مدت ۱۰ تا ۱۴ روز محدود کنید. اجتناب از فعالیت‌هایی که می‌توانند فشار را در کشاله ران و شکم افزایش دهند. به آرامی از حالت درازکش به حالت نشسته تغییر وضعیت دهید. در مورد محدودیت‌های مربوط به ازسرگیری فعالیت‌های روزمره خود بعد از انجام عمل جراحی از تیم پزشکی خود سوال کنید.

• هنگام سرفه مراقب شکم خود باشید

برای این منظور قبل از سرفه، خندیدن و یا انجام هر حرکتی یک بالش روی شکم خود قرار دهید و با فشردن ملایم آن روی شکم، به کاهش درد خود کمک کنید.

• به هنگام احساس آمادگی، حرکت کنید

به آرامی و آن‌طور که راحت هستید فعالیت‌های خود را شروع و به‌مرور افزایش دهید. می‌توانید این کار را با پیاده‌روی‌های کوتاه‌مدت شروع کنید.

• در صورت نیاز استراحت کنید

در دوران بهبودی و نقاهت، ممکن است متوجه شوید که بیش از حد معمول احساس خواب‌آلودگی می‌کنید. راحت باشید و در صورت نیاز استراحت کنید.

• در مورد بازگشت به محل کار یا مدرسه با پزشک خود مشورت کنید

زمانی که احساس آمادگی کردید با اجازه تیم پزشکی خود می‌توانید به کار خود بازگردید. کودکان نیز ممکن است کمتر از یک هفته پس از جراحی بتوانند به مدرسه بازگردند. با این حال، آن‌ها برای ازسرگیری فعالیت‌های سنگین خود (مانند کلاس‌های بدنسازی یا ورزش)، باید دو تا چهار هفته منتظر بمانند.

تغذیه:

مصرف یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند به پیشگیری یا شیوع بیشتر بیماری‌های مختلف کمک کند. برخی از غذاها ممکن است از عفونت‌ها پشتیبانی کرده و خطر ابتلا به آنها را کاهش دهند یا از بدتر شدن بیماری جلوگیری کنند. این موارد عبارتند از:



- **مصرف مایعات کافی:** برای تسکین علائم بواسیر و تسریع بهبودی، توصیه می‌شود که مایعات مصرف کنید تا مدفوع نرم شود و حرکات روده آسان شود و در نتیجه فشار و کشش روی رگ‌های آسیب دیده کاهش یابد.

- **فیبر در رژیم غذایی:** مصرف غذاهای پرفیبر می‌تواند به نرم شدن مدفوع و کاهش یبوست که می‌تواند بواسیر را تشدید کند، کمک کند. این غذاها شامل غلات کامل، حبوبات، میوه‌ها، سبزیجات، آجیل، دانه‌ها و سبوس هستند.



- **ویتامین C:** این ویتامین یک آنتی‌اکسیدان است که ممکن است عملکرد سیستم ایمنی را تقویت کند، التهاب را کاهش دهد و رگ‌های خونی را تقویت کند. علاوه بر این، می‌تواند به کاهش علائم بواسیر کمک کند. غذاهای غنی از ویتامین C، مانند مرکبات، فلفل دلمه‌ای و کلم بروکلی، انتخاب‌های خوبی برای رژیم غذایی شما هستند.

- **مصرف پروتئین‌های سبک و کم‌چرب:** پروتئین‌ها برای ترمیم بافت‌ها و تقویت سیستم دفاعی ضروری هستند. از منابع پروتئینی سبک مانند مرغ بدون پوست، ماهی پخته، تخم‌مرغ آب‌پز و ماست بدون چربی استفاده کنید. از گوشت‌های چرب، سرخ‌شده و غذاهای فرآوری‌شده اجتناب کنید.

هنگام پیروی از یک رژیم غذایی متمرکز بر بیماری، دانستن غذاهایی که باید از آنها اجتناب شود نیز بسیار مهم است. برخی از مواد غذایی که باید برای کاهش خطر عود یا بدتر شدن علائم از آنها اجتناب شود عبارتند از:

- **گوشت قرمز:** مصرف گوشت قرمز هضم سختی دارد و علائم بواسیر را بدتر می‌کند، بنابراین سعی کنید انواع دیگر پروتئین مانند مرغ، ماهی یا لوبیا را به جای آن مصرف کنید.

- **غذاهای سرخ شده:** چنین غذاهایی سرشار از چربی‌های ناسالم هستند، به التهاب کمک می‌کنند
- **غذاهای ناسالم:** غذاهای فرآوری شده مانند غذاهای ناسالم فاقد مواد مغذی هستند و در هنگام دفع مدفوع باعث ناراحتی می‌شوند.
- **غذاهای تند:** غذاهای بسیار تند می‌توانند منجر به اسهال، یبوست، درد و فشار بیش از حد بر بدن شما هنگام دفع مدفوع شوند.



پیشگیری از عود بیماری:

یبوست، زور زدن هنگام اجابت مزاج و نشستن طولانی مدت روی توالت، خطر ابتلا به بواسیر را افزایش می‌دهد. برای جلوگیری از یبوست و بواسیر، باید:

- **غذای سالم:** رژیم غذایی سرشار از فیبر می‌تواند به تنظیم حرکات روده و جلوگیری از یبوست کمک کند، که می‌تواند به رگ‌های مقعد فشار وارد کند و منجر به تشکیل بواسیر شود.
- **مدیریت وزن:** حفظ وزن سالم از طریق رژیم غذایی و ورزش می‌تواند به کاهش فشار بر رگ‌های مقعد کمک کند و خطر ابتلا به بواسیر را کاهش دهد.
- **سبک زندگی فعال:** ورزش منظم می‌تواند به جلوگیری از یبوست و بهبود جریان خون کمک کند و خطر ابتلا به بواسیر را کاهش دهد.
- **هنگام دفع مدفوع زور نزنید:** زور زدن در حین اجابت مزاج می‌تواند به رگ‌های مقعد فشار وارد کند و منجر به بواسیر شود.

- از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید: بلند کردن اجسام سنگین می‌تواند به رگ‌های مقعد فشار وارد کند و منجر به بواسیر شود. استفاده از تکنیک‌های صحیح بلند کردن اجسام و خودداری از بلند کردن اجسام خیلی سنگین بسیار مهم است



ترک دخانیات:

توصیه‌های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

- ✚ ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد.
- ✚ بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد.
- ✚ از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.
- ✚ یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست.
- ✚ علائمی که بعد از ترک پیدا می‌کند مدت کوتاهی باقی می‌ماند.
- ✚ با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می‌کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می‌آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می‌گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد.
- ✚ فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می‌توان کنار گذاشت.

✚ باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.

✚ فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.

✚ فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است برای خود هدیه بخرد.

✚ هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.

✚ این فرد نباید بیکار بماند و در طول روز باید مشغول باشند.



✚ افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند.

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- قرمزی و ورم، خروج ترشح از اطراف بریدگی روی شکم
- تب بالاتر از ۳۸/۳ درجه سانتی‌گراد
- تهوع و استفراغ
- کم‌اشتهایی
- عدم دفع گاز یا یبوست
- نفخ شکم



منابع:

<https://medlineplus.gov/>
<https://medsmart.shop/>
<https://www.uptodate.com/>
 MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, 8 EDITION