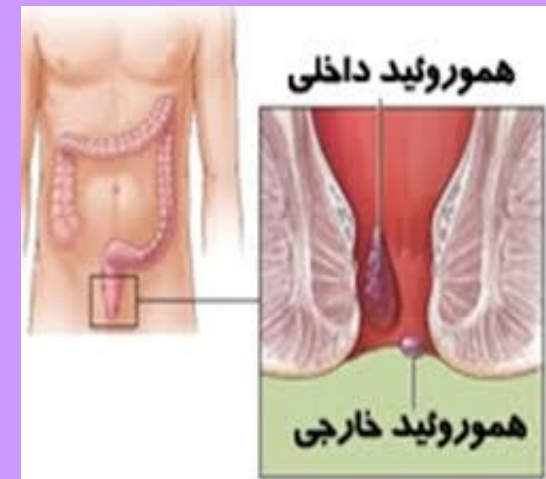


# خود مراقبتی در هموروئید



تهیه کننده: مرضیه ساعدی

کارشناس ارشد پرستاری مراقبت های ویژه

سوپروایزر آموزش سلامت

## هموروئید (بواسیر) چیست؟

هموروئید به متسع شدن بیش از حد شبکه های وریدی ناحیه

مقعد گفته می شود که موجب درد و ناراحتی در ناحیه مقعد شده و

با ترشحات موکوسی غلیظ و بی اختیاری مدفوع همراه است.

## عوامل خطر ساز برای ایجاد هموروئید:

\*یبوست طولانی

\* اسهال مزمن

\* زور زدن بیش از حد موقع اجابت مزاج

\*نشستن به مدت طولانی در توالت

\*افزایش سن

\* زمینة خانوادگی

\* حاملگی

\* کم تحرکی

\* مصرف نکردن مایعات و آب به اندازه کافی

## هموروئید (بواسیر) چیست؟

هموروئید به متسع شدن بیش از حد شبکه های وریدی ناحیه

مقعد گفته می شود که موجب درد و ناراحتی در ناحیه مقعد

شده و با ترشحات موکوسی غلیظ و بی اختیاری مدفوع همراه

است.

## عوامل خطر ساز برای ایجاد هموروئید:

\*یبوست طولانی

\* اسهال مزمن

\* زور زدن بیش از حد موقع اجابت مزاج

\*نشستن به مدت طولانی در توالت

\*افزایش سن

\* زمینة خانوادگی

\* حاملگی

\* کم تحرکی

✓ از مسهل و ملین بدون تجویز پزشک استفاده نکنید.

و برای نرم شدن مدفوع از روغن زیتون، آلو، خاکشیر، شیر سرد استفاده کنید.

✓ مایعات فراوان به میزان ۲ تا ۳ لیتر (۸-۱۲ لیوان) در روز توصیه می شود.

✓ بعد از عمل جراحی، نشستن در لگن آب گرم (حداقل ۳ بار در روز و هر بار ۲۰-۱۵ دقیقه) موجب افزایش جریان خون و تسریع در التیام زخم می شود.

✓ توجه کنید که در استفاده از لگن آب گرم، هیچ ماده ای حتی بتادین (به دلیل خشک کردن مخاط استفاده نگرده).

✓ لگن آب گرم را تا مدت ۲-۱ هفته ادامه دهید.

✓ سعی کنید به طور متناوب بر روی شکم بخوابید، چون این وضعیت ورم و درد ناحیه را کاهش می دهد.

✓ از خوردن سیب بدون پوست، انار، ماست و به اجتناب کنید.

✓ از مصرف بیش از حد شیرینی، قهوه و شکلات اجتناب کنید.

✓ در صورت احساس دفع، اجابت مزاج انجام شود و بعد از اجابت

مزاج، مقعد را به خوبی با آب گرم و با ملایمت شسته و به کمک پارچه کتانی جاذب به آرامی خشک کنید (از مالیدن دستمال خودداری کنید).

✓ توصیه می شود که در ساعات معینی از روز (پس از خوردن صبحانه) اجابت مزاج انجام شود.

✓ بعد از عمل از زمانی که مجاز به راه رفتن شدید (طبق نظر پزشک)، ابتدا مدتی روی لبه تخت نشسته (پاهای خود را آویزان کنید) و در صورتی که سرگیجه نداشتید با کمک همراه از تخت خارج شوید و در حد امکان راه بروید.

✓ در صورت داشتن نمونه پاتولوژی، پس از آماده شدن جواب به رویت پزشک خود برسانید.

### برای کاهش درجه باید کرد؟

✓ روزی سه تا چهار بار در لگن آب گرم بنشینید و پس از هر

بار اجابت مزاج، ناحیه را به خوبی بشویید.

✓ در صورت خارش و درد می توان از پمادهای حاوی

هیدروکورتیزون و یا ژل لیدوکائین با دستور پزشک استفاده نمود.

✓ از بلند کردن و یا کشیدن وسایل سنگین خودداری نمایید.

### علایم هشدار دهنده بیماری و مراجعه مجدد:

✓ در صورت بروز تورم، درد، قرمزی، خونریزی از مقعد، ترشحات چرکی، تب، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره تلفن

های زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۱۲-۰۱۰۳۲۲۹۷۰۱-۰۵۸۳۲۲۹۷۰۱-۰۹۱۵۴۴۱۵۴۴۶

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر

مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.AC.IR