

بیمار عزیز :

هموروئیدها عبارتند از قسمت‌های متسع شده وریدهای واقع در کانال مقعدی ، در سن ۵۰ سالگی حدود ۵۰ درصد از افراد دچار درجاتی از هموروئید هستند. هموروئیدها به دو دسته تقسیم می‌شوند . آنهایی که در بالای اسفنکتر داخلی ایجاد شده‌اند که هموروئید داخلی نامیده می‌شوند و آنهایی که در بیرون اسفنکتر خارجی ظاهر شده‌اند که هموروئید خارجی نامیده می‌شوند . عوامل خطر شامل حاملگی ، زور زدن برای دفع مدفوع ، یبوست مزمن ، نشستن به مدت طولانی ، عفونت آنال، افزایش فشار ورید پورت و استعداد خانوادگی می‌باشند .

علائم بالینی

هموروئید داخلی: معمولاً دردناک نیستند و ممکن است دچار خونریزی و بیرون زدگی شود .

هموروئید خارجی: التهاب و ورم، درد و خارش

بررسی‌های تشخیصی

معاینه فیزیکی و انجام آندوسکوپی از مقعد

درمان

- طبی

- درمان جراحی

نکات آموزشی

فعالیت

- توصیه می‌شود که از عواملی که باعث افزایش فشار روی هموروئیدها می‌شود: مثل نشستن یا ایستادن طولانی مدت و زور زدن در هنگام اجابت مزاج اجتناب شود . در صورت درد شدید در وضعیت خوابیده به شکم استراحت شود .

- توصیه به انجام فعالیت‌های سبک و ورزش منظم (جهت جلوگیری از یبوست) .

تغذیه



- برای کاهش یبوست توصیه می‌شود که از رژیم غذایی پرفیبر (میوه‌ها و سبزیجات) و مایعات فراوان (۲ لیتر روزانه) استفاده شود .

- توصیه می‌شود که از غلات کامل مانند نان سبوس دار ، سبزیجات و میوه‌ها همراه با پوست استفاده شود .

- توصیه می‌شود که سبوس گندم به تدریج با یک قاشق مرباخوری در روز شروع شود و به تدریج به ۴-۶ قاشق غذاخوری افزوده گردد .

در صورت تجویز ملین‌ها :

از مصرف طولانی مدت آنها (بدون دستور پزشک) خودداری کنید . گاهی اوقات ملین‌ها می‌توانند موجب دل‌پیچه ، نفخ یا اسهال شوند. در صورت وجود آلرژی به هر یک از مواد موجود در این داروها از مصرف آنها خودداری کنید . در صورتیکه محدودیت مصرف نمک دارید بدون مشورت با پزشک از مصرف ملین‌ها خودداری کنید. تا ۲ ساعت بعد از مصرف ملین‌ها داروی دیگری مصرف نکنید. در آپاندیسیت ، دیابت ، بیماری قلبی، فشار خون بالا و خونریزی روده ملین مصرف نشود .

در صورت تجویز پمادها و شیاف‌های حاوی

مواد بی‌حس کننده : توصیه می‌شود که پس از شستشو و خشک کردن مقعد، این پمادها و شیاف‌ها استفاده شود.

در صورتی که بیمار هموروئید خارجی

دردناک دارد توصیه می‌شود که از کیف آب سرد (یخ) به طور متناوب بر روی موضع استفاده شود و

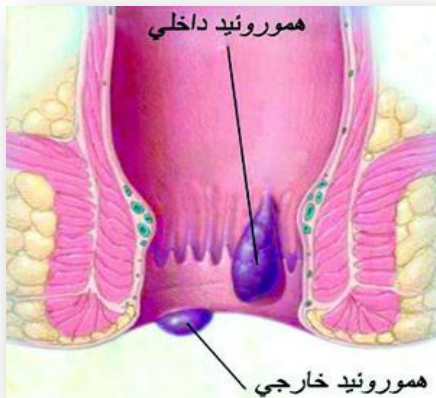


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

هموروئید



دفتر پرستاری

واحد آموزش

راهنمای آموزش بیماران

اجتناب شود .

- از مسهل و ملین استفاده نشود (چون مدفوع را شل می‌کنند)، برای نرم شدن مدفوع از روغن زیتون ، آلو ، خاک شیر و شیر سرد استفاده شود .

- از رژیم غذایی پرفیبر (میوه‌جات و سبزیجات) استفاده شود و از خوردن سوپ ، آش ، حبوبات ، سیب زمینی ، سیب ، انار، ماست (باعث نفخ و یبوست می‌شوند) اجتناب شود .

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

- توصیه می‌شود که در صورت بروز عوارض پس از عمل مثل خونریزی از مقعد ، ترشحات چرکی ، تب و یبوست به پزشک اطلاع داده شود .

با آرزوی سلامتی و بهبودی

حمام نشسته در لگن (لگن آبگرم روزی ۳ تا ۴ بار) انجام شود .

مراقبت قبل از عمل :

- آمادگی لازم قبل از عمل از قبیل استفاده از ملین و انما جهت پاک بودن روده‌ها

مراقبت بعد از عمل :

- به بیمار توصیه می‌شود که در وضعیت به پهلو بخوابد، به طور مرتب تغییر وضعیت داده و هر ساعت یک ربع به روی شکم قرار گیرد .

- توصیه می‌شود که بیمار از ۱۲ ساعت بعد از عمل روزانه ۳-۴ بار به مدت ۱-۲ هفته در لگن آب گرم بنشیند.

- بهداشت ناحیه مقعد کاملاً رعایت شود و پمادهای مسکن تجویز شده پس از شستشو و خشک کردن مقعد استفاده شود .

- در صورت احساس دفع ، اجابت مزاج انجام شود و بعد از اجابت مزاج ، مقعد به خوبی شستشو داده شده و با کاغذ توالت نرم خشک گردد .

- از مصرف بیش از حد شیرینی ، قهوه و شکلات