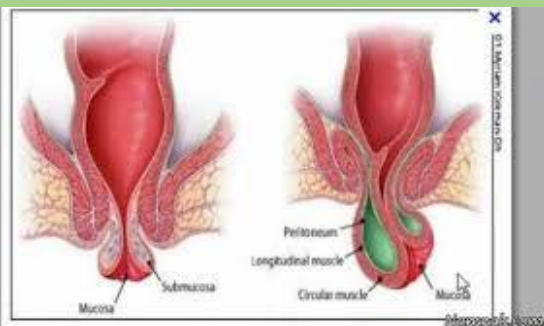


آموزش به بیمار هموروئید



واحد آموزش سلامت همگانی
بیمارستان خاتم الانبیاء شیروان
زمستان ۱۴۰۳

منابع:

برونر سود ارث ۲۰۱۴

درمان بواسیر

* رژیم غذایی با فیبر بالا (حاوی سبزیجات و میوه جات)
و حاوی مواد ملین طبیعی (آلو-روغن زیتون-گلابی)
* استفاده از لگن آب ولرم (لگن حاوی آب ولرم/ ۵۰ درجه سانتی گراد / ارتفاع آب حدود ۲۰ سانتیمتر)
روزانه ۲-۳ بار و هر بار ۱۰-۲۰ دقیقه در آن بنشینید.
* جراحی (معمولا برای بواسیر با درجه بالا انجام می شود).
جراحی با روش های بیهوشی قابل انجام است.
امروزه عمل جراحی هموروئید عمل جراحی سرپایی است. بیمار همان روز یا فردای آن روز مرخص می شود.



بیمار گرامی ضمن آرزوی سلامتی

در این پمفلت آموزش های لازم جهت مشکلی به نام هموروئید یا بواسیر به شما داده می شود.

هموروئید یا بواسیر چیست؟

به زبان ساده واریس سیاهرگهای (وریدهای) مخرج را بواسیر یا هموروئید گویند و واریس اتساع و گشاد شدن و پیچ در پیچ شدن سیاهرگهاست.

علل ایجاد بواسیر چیست؟

* یبوست و اسهال طولانی و زور زدن در موقع دفع مدفوع (شایعترین علت)
* چاقی
* حاملگی
* بلند کردن اجسام سنگین
* سیروز کبد

غذاهای غنی از فیبر

غلات کامل: برنج، ذرت، جو، گندم
حبوبات: عدس، لوبیا، نخود، سویا
میوه و سبزیجات
مایعات فراوان:
حداقل ۸ لیوان مایعات در روز



تغذیه درمانی در بواسیر

فیبر: فیبر در جلوگیری از بروز بیوست نقش موثری دارد.
غذای غنی از فیبر، حرکات روده را افزایش می دهد و به ایجاد مدفوع راحت تر کمک می کند.
همچنین فیبر از فشار زیاد برای دفع جلوگیری می نماید.



دستورات بعد از عمل

- ۱- رژیم غذایی پرفیبر
- ۲- مصرف مسکن و آنتی بیوتیک طبق تجویز پزشک
معالج
- ۳- ملین خوراکی طبق تجویز پزشک معالج
- ۴- استفاده از لگن آب ولرم (لگن حاوی آب ولرم)



بواسیر خجالت ندارد!