



راهنمای خودمراقبتی بیماران

هموروئیدکتومی

مقدمه

هموروئیدها در واقع اتساع وریدهایی (سیاه رگ) هستند که در کانال مقعدی قرار دارند. وریدها از جمله بافت های طبیعی هستند که همه انسانها آن را دارند، اما اگر بیش از حد متسع شوند، باعث ایجاد علائم شده و بیماری محسوب می شوند. هموروئیدکتومی برداشتن و قطع وریدهای اتساع یافته مقعد می باشد. ۵۰ درصد افراد به درجاتی دچار این بیماری می شوند و البته این مسئله ربطی به سن و جنس ندارد. هموروئید را به دو نوع داخلی و خارجی تقسیم می کنند، آن هایی که به مقعد نزدیک ترند را هموروئید خارجی دانسته و آنهایی را که کمی بالاتر قرار دارند هموروئید داخلی می نامند.

عوامل مستعد کننده: یبوست، حاملگی، زور زدن در هنگام دفع مدفوع، نشستن به مدت طولانی، چاق بودن شکم و افزایش فشار سیاهرگ داخل شکمی.

علائم و نشانه ها: هموروئیدهای داخلی معمولاً دردناک نیستند و فقط ممکن است با خونریزی و بیرون زدگی همراه باشند اما هموروئیدهای خارجی معمولاً دچار التهاب، تورم، درد و خارش می شوند و ممکن است با ترومبوز (لخته شدن خون در ورید)، ایسکمی (اختلال در خون رسانی) و نکروز (مرگ بافت) عارضه دار شوند.

هموروئید در صورت عدم درمان ممکن است با عوارضی مانند خونریزی، ترومبوز و عفونت همراه شود.

تایید کنندگان:

دکتر جمال جعفری (فلوشیپ انکوسرجری)

دکتر عباسعلی دهقان (فلوشیپ لاپاروسکوپی)

تنظیم کننده:

دفتر پرستاری (دپارتمان آموزش به بیماران)

درمان:

استفاده از رژیم غذایی پرفیبر (میوه جات و سبزیجات و غلات) و استفاده از ملین های جاذب آب جهت کاهش یبوست طبق تجویز پزشک. نشستن در لگن آب گرم، استفاده ها ز پماد و شیاف های حاوی مواد بی حس کننده و استراحت جهت رفع اتساع و پر خونی عروق و در نهایت درمان جراحی.

آموزش مراقبت در منزل:

آموزش های ویژه :

در صورت تجویز پماد و شیاف های حاوی مواد بی حس کننده، پس از شستشو و خشک کردن مقعد، از آن استفاده کنید. در صورتی که در لگن آبگرم می نشینید، روزی ۳ تا ۴ بار و هر بار ۱۵-۱۰ دقیقه این کار را انجام دهید. بهداشت ناحیه مقعد را رعایت کنید، پس از رفتن به توالت مقعد را خوب خشک کنید و طبق دستور پزشک پماد مسکن بمالید. زیرا رعایت بهداشت صحیح به جلوگیری از عفونت کمک می کند. توصیه می شود در ساعات معینی از روز مثلاً پس از صبحانه، اجابت مزاج داشته باشید و دفع مدفوع به محض احساس فشار جهت جلوگیری از ایجاد فشار در مقعد انجام شود. پرهیز از زور زدن هنگام اجابت مزاج که می تواند باعث افزایش ناراحتی و فشار در ناحیه درگیر شود. توصیه می شود از عواملی که باعث افزایش فشار روی هموروئید می شود خودداری کنید؛ مثل نشستن، ایستادن طولانی مدت و زور زدن در هنگام اجابت مزاج.

دوش گرفتن معمولاً ۲۴ ساعت بعد از ترخیص بلامانع است و توصیه می شود.

رژیم غذایی: توصیه می شود از رژیم غذایی پر فیبر (سبزیجات و میوه جات) و مایعات فراوان (۲ لیتر روزانه) استفاده کنید.

از غلات کامل مانند نان سبوس دار، حبوبات، سبزیجات و میوه جات همراه با پوست استفاده نمائید.

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

تسکین درد: برای کاهش درد محل عمل توصیه می شود روی یک بالشک یا بالش های اسفنجی نرم بنشینید .

در صورت درد شدید، در وضعیت خوابیده به شکم استراحت کنید.

فعالیت ها: توصیه می شود برای پیشگیری پیاده روی ۲ بار در روز و هر بار به مدت ۱۰ دقیقه انجام شود.

جهت جلوگیری از یبوست، فعالیت های سبک و ورزش منظم انجام دهید.

علائم هشدار دهنده :

در صورت پیدایش عوارض بعد از عمل مانند خونریزی از مقعد (بیش از دو پد اشباع از خون در ۸ ساعت)، دفع ترشحات چرکی، احتباس ادراری، علائم عفونت (قرمزی، گرمی، تورم و حساسیت محل عمل)، تب و یبوست موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید.

