

✿ هموروئید | بواسیر

و گامهایی به سوی رهایی یافتن از آن

✿ مشکلاتی شایع ✿

بواسیر (هموروئید) - بالشتک‌های وریدی متورم در کانال مقعد اغلب منشا ناراحتی هستند و وجود آنها در همه افراد طبیعی است. ولی تورم و خونریزی از آنها مشکل خیلی شایعی است و افراد مختلفی را گرفتار می‌کند مانند آنهایی که به مدت طولانی می‌نشینند، زنان حامله و آنهایی که بیوست دارند و مدت‌های طولانی در دستشویی می‌نشینند و یا فشار آوردن به شکم موقع اسهال و موارد دیگر. بواسیر می‌تواند ایجاد ناراحتی و حتی درد کند اما پزشک شما را کمک خواهد کرد تا راه خلاصی از آنها را پیدا کنید.

بواسیر چیست ؟ ✿

۲/۵ سانتی‌متر انتهایی کولون (روده بزرگ)، کانال مقعدی نامیده می‌شود. کانال مقعدی با شبکه‌ای از وریدهای کوچک که درست زیر پوست هستند پوشیده می‌شود. فعالیت‌های معینی، از قبیل زور زدن برای بیرون راندن مدفوع (به خصوص موقع اسهال و بیوست) و یا نشستن طولانی مدت، ممکن است باعث بزرگی این وریدها شود. این وریدهای بزرگ شده لایه‌های متورم بافتی را درست می‌کند که ما آنها را بواسیر می‌نامیم. فشار زیاد هنگام دفع ممکن است بواسیر را بیشتر تحریک کرده و آنها را از کانال مقعدی بیرون براند.

✿ انواع بواسیر ✿

دو نوع بواسیر ممکن است ایجاد شود:

✿ **بواسیر خارجی:** دیده و احساس می‌شود (مانند لایه‌های نرمی بیرون از مقعد جایی که روده بزرگ باز می‌شود) آنها به ندرت باعث درد می‌شوند مگر این‌که لخته خونی داخل آنها شکل بگیرد. که در این صورت می‌تواند باعث درد ناگهانی و شدید شوند.

✿ **بواسیر داخلی:** به طور شایع به صورت خوشه‌هایی اطراف دیواره کانال مقعدی واقع می‌شوند. بواسیر ممکن است بعضی اوقات به بیرون گسترش یابد. معمولاً بدون درداست، ولی می‌تواند خونریزی کند و یا موجب ترشح موکوس (بلغم) شود. مسایل دیگری ممکن است علایمی شبیه به علایم بواسیر ایجاد کنند. مانند شقاق (ترک خوردگی کانال مقعد که باید از بواسیر افتراق داده شود) که ممکن است خودش را در کانال مقعدی ظاهر کند و باعث درد و خونریزی شود.

✿ علایم بواسیر ✿

اکثراً بواسیر بدون خطر می باشد و به‌جز خونریزی محدود علامتی ندارد. اگر شما بواسیر دارید ممکن است متوجه یک یا چند تا از علایم ذیل بشوید:

✿ خونریزی که معمولاً همراه با مدفوع و یا پس از دفع به صورت قطره قطره یا خون‌پاشی خواهد بود. (شایع‌ترین علامت).

✿ خارش

✿ سوزش

✿ ترشح مواد بلغمی و تحریک اطراف مقعد

✿ لازم به یاد آوری است که هر خونریزی از مقعد را نباید به حساب بواسیر گذاشت بلکه توسط پزشک باید بررسی‌های لازم انجام شود تا علل دیگر نیز رد گردد.

✿ علل بواسیر ✿

هر عاملی که باعث افزایش فشار در هنگام دفع شود (چه اسهال و چه

بیوست) باعث بواسیر می‌گردد. خیلی از خانمها در طی حاملگی دچار

هموروئید می‌شوند.

نشستن یا ایستادن طولانی می‌تواند یک عامل باشد. علل دیگر شامل بلند کردن اشیاء سنگین، ورزش نکردن، ورزش خیلی سنگین، سرفه مزمن و عادات بیرون‌روی نادرست (از قبیل زور زدن برای دفع مدفوع یا نشستن بر روی دستشویی برای مدت طولانی) است.

✿ بررسی شما ✿

وجود بواسیر به تنهایی بیماری تلقی نمی‌شود و عوارض آن نیز خطرناک و جدی نمی باشد. این مشکل موضعی است و تاثیری روی سایر اندامها و قسمت‌های دیگر بدن ندارد. مسئله مهم شباهت برخی علایم آن مثل خونریزی از مقعد با بیماریهای خیلی جدی مثل پولیپ یا سرطان روده بزرگ است. اغلب بیماران مشاهده کمی خون در مدفوع را به حساب بواسیر می گذارند درحالی که با وجود بواسیر ممکن است علت خونریزی، پولیپ و یا سرطان روده بزرگ باشد. به همین دلیل پس از مشاهده خون در مدفوع برای اولین بار لازم است با پزشک مشورت کرد و در صورت لزوم برای بررسی کامل روده بزرگ کولونوسکوپی انجام داد.

✿ تاریخچه پزشکی شما و معاینه ✿

ممکن است پزشک شما درباره علایم و این که از چه زمان علایم را دارید سوال کند. هم‌چنین ممکن است درباره تغذیه شما - عادات بیرون‌روی، فعالیت‌هایتان، و هر دارویی که شما استفاده می‌کنید؛ سوالاتی شود. پزشکتان ممکن است معاینه برای دیدن پوست مقعد و یک معاینه با انگشت دست جهت لمس بواسیر در ناحیه کانال مقعدی انجام دهد. معاینه با آنوسکوپ، ممکن است انجام گیرد. در طی این معاینه یک لوله برای دیدن قسمت پائینی کانال مقعدی گذاشته می‌شود.



تهیه و توزیع:

انجمن متخصصین گوارش و کبد ایران

Website: www.iagh.org

www.iaghcongress.org

پست الکترونیک: info@iagh.org

تلفکس: ۰۲۱-۸۸۳۳۵۰۶۱-۳

است علاوه بر بواسیر بیماری دیگری چون پولیپ یا تومور علت خونریزی باشد.

لا درمان اسهال مزمن و یبوست

اسهال مزمن مهم‌ترین علت بواسیر است که باید علت آن دقیقاً مشخص و درمان شود. در صورت داشتن اسهال مزمن با پزشک معالج خود مشورت کنید. برای درمان یبوست در وقت‌های منظم روزانه به‌ویژه صبح‌ها جهت دفع به‌طور عاداتی به دستشویی بروید غذای پرفیبر بخورید و روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید و با هر وعده غذای جامد یک قاشق روغن زیتون مصرف کنید. وقتی ورزش منظم با یک غذای مناسب ترکیب بشود می‌تواند منجر به پیشگیری از یبوست شود. (یادآور می‌شود علت ناشایع بواسیر است و بیشتر اسهال باعث بواسیر می‌شود).

لا مواد پرفیبر

از فیبرهای غذایی زیر همراه غذای روزمره استفاده کنید تا کمک به جلوگیری از مسئله بواسیر کنند.

★ حبوبات پرفیبر. (نخود - لوبیا و باقلا و ..)

★ سیبوس و حبوبات به طور کامل از قبیل برنج قهوه‌ای رنگ.

★ سبزیجات (از قبیل هویج، گل کلم).

★ میوه‌های تازه

اگر ضروری باشد پزشکتان ممکن است مواد فیبری دیگری که بدون نسخه در دسترس است توصیه کند.



لا آزمایشها

ممکن است برای رد سایر مسایل آزمایشهای اضافی انجام شود، پزشکتان ممکن است مدفوع را جهت وجود خون در آن آزمایش کند. هم‌چنین شما ممکن است سیگمونیئوسکوپی یا کولونوسکوپی شوید در طی این آزمایشها یک لوله نوردار برای معاینه روده بزرگ شما بکار می‌رود. گاهی اوقات یک باریم انما، آزمایش اختصاصی که گرافی با اشعه ایکس از روده بزرگ شما را تهیه می‌کند ممکن است انجام شود.

لا درمان بواسیر

در خیلی از موارد، پزشکتان یک طرح درمانی که شما در منزل پیگیر آن خواهید بود پیشنهاد می‌کند. اهداف این درمان توقف خونریزی و دفع راحت‌تر مدفوع و در مواردی نیز درمان موضعی مثل بستن بواسیر خونریزی‌دهنده با حلقه پلاستیکی به‌صورت سرپایی که معمولاً بدون درد است. در موارد نادر انجام عمل جراحی ضروری است.

لا راهای شما از علایم

برخی روش‌های درمانی ساده

اینجا بعضی چیزها وجود دارد که شما می‌توانید در منزل انجام دهید.

★ نشستن در وان صندلی‌دار با آب ولرم و مقدار کمی ماده ضد عفونی کننده مانند ساوِلن یا بتادین به مدت نیم ساعت به طور روزانه توصیه می‌گردد.

★ عادات بیرون‌روی درست، از قبیل نشستن بر روی دستشویی فقط به مدت لازم و پرهیز از زور زدن می‌تواند کمک به جلوگیری از تحریکی بکند که خود منجر به ادم و تورم می‌شود.

★ نکته خیلی مهم: هر وقت دفع خون در مدفوع دارید حتماً با پزشک خود مشورت کنید و آن را همیشه به حساب بواسیر نگذارید چون ممکن