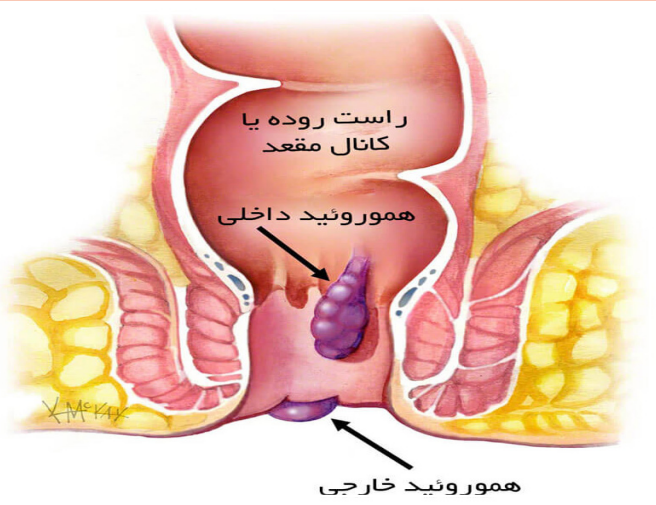




## چگونه از ابتلا به هموروئید جلوگیری کنیم؟



### کلینیک های فعال در بیمارستان مهر

نام کلینیک	مکان کلینیک	ساعت فعالیت	داخلی	خدمات ارائه شده
پرستاری خود مراقبتی قلب	طبقه همکف جنب بخش قلب	۷-۱۴	۶۰۲ ۶۰۳	ارائه خدمات آموزشی، کنترلی برای بیماران ترخیص شده از دپارتمان قلب
شیر مادر	طبقه دوم بخش جراحی ۴ اتاق ۲۲۰	۲۴ ساعته	۳۲۰	ارائه آموزش های شیردهی و رفع مشکلات در زمینه شیردهی و گذاشتن شیردوش
آموزش سلامت همگانی	طبقه همکف واحد مراقبت های روزانه	۷:۳۰-۱۰	۱۷۷	ارائه آموزش در مورد دیابت فشار خون و سرطان و گرفتن فشار خون و قند خون رایگان از مراجعه کنندگان
اطفال	طبقه منهای یک جنب نگهبانی	۹-۱۱ ۱۷:۳۰-۱۹	۵۸۷	ارائه آموزش در مورد شیردهی و کنترل نوزاد و انجام اقدامات لازم و فتوتراپی

## ۶- در مصرف ملین ها احتیاط را رعایت کنید:

وقتی دچار یبوست میشوید بعضی از مکمل های فیبری مخصوصا کپسول پسیلیوم میتوانند به منظم کردن دفع مدفوع کمک کنند و در نتیجه از ابتلا به هموروئید دردناک جلوگیری کنند.

## ۷- از زور زدن در هنگام اجابت مزاج خودداری کنید:

زور زدن و وارد کردن فشار بر روی رگهای موجود در مقعد یکی از رایج ترین دلایل ابتلا به هموروئید می باشد.

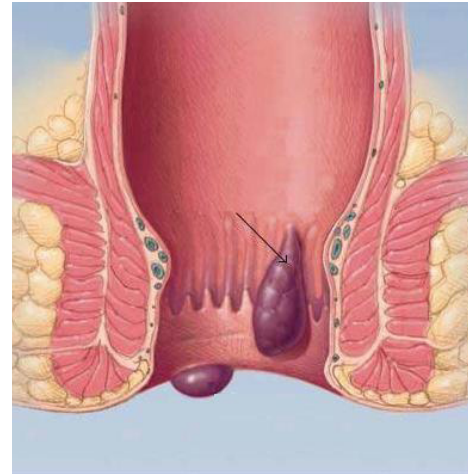
۸- از بلند کردن اشیاء سنگین که باعث فشار آوردن به روده ها میشود خودداری کنید.

۹- سرفه های مزمن نیز میتوانند یکی از دلایل ابتلا به هموروئید باشند. با درمان سرفه های مزمن خود از ابتلا به هموروئید پیشگیری نمایید.

۱۰- ناحیه مقعد را همیشه تمیز نگه دارید. و بطور منظم دوش بگیرید.

۱۱- کاهش وزن و گرفتن رژیم در افراد چاق از ابتلا به هموروئید جلوگیری می کند.

۱۲- در افراد باردار توصیه می شود که هنگام استراحت به پهلو بخوابند این کار به کاهش فشار اطراف مقعد کمک خواهد کرد و احتمال ابتلا به هموروئید را در زنان باردار کاهش میدهد.



## تعریف هموروئید:

هموروئید یا بواسیر بیماری مزمن و شایعی است که با خارش و احساس ناراحتی و شاید خون ریزی همراه است. سیاه رگ های گشاد شده و واریسی در مقعد ممکن است ایجاد شود که در مجرای مقعدی که آن را بواسیر داخلی یا خارجی می نامند.

## علت هموروئید:

\*درد

\*خارش

\*خونریزی

## عوامل خطر برای ابتلا به هموروئید:

\*سن

\*بارداری

\*چاقی

\*مقاربت از مقعد

\*یبوست یا اسهال های مکرر

\*نشستن طولانی مدت در توالت

\*عدم مصرف فیبر کافی در رژیم غذایی

\*استفاده بیش از حد از تنقیه یا ملین ها

\*زور زدن هنگام اجابت مزاج

## راههای پیشگیری از ابتلا یا برگشت

### همورئید:

#### ۱- به مقدار کافی آب بنوشید:

هموروئید اغلب پس از یک دوره یبوست شکل میگیرد و بهترین راه برای پیشگیری از یبوست تامین آب کافی برای بدن است.

#### ۲- دفع مدفوع را به تاخیر نیندازید:

نگه داشتن مدفوع برای مدت زمان طولانی به دلایل مختلف مانند درگیر کار روزانه بودن و ... موجب سخت و خشک شدن مدفوع و جذب آب آن توسط روده شده و هنگام دفع به خاطر فشاری که به مقعد و عروق اطراف آن وارد می شود موجب ابتلا فرد به هموروئید می شود.

#### ۳- فیبر بیشتری مصرف کنید:

با افزایش سن ، فیبر از نقش مهم تری در زندگی روزانه انسان برخوردار می شود . مصرف روزانه ۳۰ گرم فیبر در رژیم غذایی فرد توصیه می شود . منابعی مانند غلات کامل ، میوه ها ، لوبیا ها ، حبوبات و سبزیجات سرشار از فیبر هستند .

## ۴- تحرک بیشتری داشته باشید

ورزش و فعالیت بخصوص در افرادی که با توجه به شغلشان تحرک کمتری دارند تاثیر بسزایی در پیشگیری از ابتلا به هموروئید دارد .

انجام روزانه ۳۰ دقیقه تمرینات ورزشی توصیه میشود تا از عملکرد درست دستگاه گوارش و حرکات روده اطمینان حاصل شود .

## ۵- به شدت تمرینات ورزشی توجه داشته باشید:

فعالیت خود را سبک آغاز کنید و به بدن خود سخت نگیرید زیرا انجام تمرینات ورزشی سنگین میتواند نتیجه معکوس برای شما به همراه داشته باشد . به یاد داشته باشید حرکات ورزشی را بطور مرتب و منظم انجام دهید تا بدن و ناحیه مقعد به ورزش منظم عادت کنند .