



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در هموروئید

| تاریخ ابلاغ | تاریخ آخرین بازنگری | تاریخ بازنگری بعدی | صفحه | کد |
|-------------|---------------------|--------------------|--------|-------------|
| ۱۳۹۹/۲/۲۰ | ۱۴۰۱/۲/۵ | ۱۴۰۲/۲/۵ | ۱ از ۶ | INS-PR-11/A |

تعریف بیماری هموروئید:

هموروئید همان واریسی شدن وریدهای کانال مقعدی یا ناحیه آنورکتال می باشد.

علل شایع بروز هموروئید :

- حاملگی
- نشستن و ایستادن طولانی مدت
- زور زدن هنگام دفع مدفوع
- سیروز همراه با افزایش فشار ورید پورت
- یبوست مزمن
- چاق بودن شکم

علائم:

- خارش مقعدی
- خونریزی مقعدی
- احساس ناراحتی در ناحیه آنال و رکتوم
- یبوست

تشخیص:

- علائم بالینی
- معاینه مقعد
- پروکتوسکوپی یا زیگموئیدوسکوپی

نکات آموزشی:

- درمان طبی شامل
- حمام نشینمگاهی



بسمه تعالی
 دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
 مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در هموروئید

| کد | صفحه | تاریخ بازنگری بعدی | تاریخ آخرین بازنگری | تاریخ ابلاغ |
|-------------|--------|--------------------|---------------------|-------------|
| INS-PR-11/A | ۲ از ۶ | ۱۴۰۲/۲/۵ | ۱۴۰۱/۲/۵ | ۱۳۹۹/۲/۲۰ |

• دریافت مسکن های موضعی

• استفاده از گرما

- درمان جراحی

• اسکلوتراپی

• بستن رگ توسط باند لاستیکی

• کرایو سرجری

• برداشتن هموروئید توسط لیزر

• هموروئیدکتومی

رژیم غذایی:

- مصرف فیبر زیاد شامل غلات، سبزیجات و سبوس جهت حرکات روده ای منظم و نرم شدن مدفوع

- در صورت نداشتن منع مصرف تقریبا روزی ۳-۲ لیتر مایعات مصرف شود

- مصرف نرم کننده ها و ملین ها جهت حجیم کردن مدفوع

فعالیت فیزیکی:

- تشویق بیمار به پیاده روی ۲ بار در روز هر بار ۱۰ دقیقه

- انجام ورزش های ملایم جهت دفع آسان مدفوع

آموزش حین ترخیص :

- در صورت مشاهده هر کدام از علائم نشان دهنده عفونت فورا به پزشک مراجعه شود این علائم

شامل:

• تب

• قرمزی در محل برش جراحی



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در هموروئید

| کد | صفحه | تاریخ بازنگری بعدی | تاریخ آخرین بازنگری | تاریخ ابلاغ |
|-------------|--------|--------------------|---------------------|-------------|
| INS-PR-11/A | ۳ از ۶ | ۱۴۰۲/۲/۵ | ۱۴۰۱/۲/۵ | ۱۳۹۹/۲/۲۰ |

- تورم در محل برش جراحی
- درد در محل برش جراحی
- گرمی پوست در محل برش جراحی در هنگام لمس
- خروج ترشحات چرکی در محل برش جراحی می باشد.
- فشار بی وقفه و مکرر برای دفع
- یبوست یا عدم حرکات روده ای
- محل زخم جراحی طبق دستور پزشک پانسمان شود.
- آنتی بیوتیک های تجویز شده به موقع مصرف شده و دوره آنتی بیوتیک کامل شود.
- در صورت بروز درد از داروهای مسکن تجویز شده استفاده شود.
- داروها به موقع و طبق نظر پزشک مصرف شوند.
- درد و حساسیت در ناحیه عمل و احساس کشیدگی و سوزش ممکن است برای چند ماه باقی بماند.
- پیشگیری از فشار آوردن هنگام دفع
- نشستن در آب گرم جهت تسکین درد
- رعایت بهداشت فردی
- استفاده از لگن آب ولرم روزی ۳ مرتبه هر بار ۱۵-۱۰ دقیقه به مدت ۲ هفته
- استفاده از آنتی بیوتیک های تجویز شده
- پرهیز از نشستن طولانی مدت هنگام دفع
- نیم ساعت بعد از غذا به دستشویی بروید فقط ۳-۲ دقیقه در دستشویی بمانید .
- پرهیز از زور زدن هنگام دفع
- رژیم غذایی پر فیبر مانند میوه و سبزیجات تازه- مایعات فراوان- غلات و نان های سبوس دار استفاده کنید.
- جلوگیری از نشستن و ایستادن طولانی مدت، پیاده روی روزانه داشته باشید.
- استفاده از آب ولرم جهت شستشوی بعد از اجابت مزاج
- مصرف مواد غذایی فاقد فیبر مثل پنیر، بستنی، نان سفید و گوشت را کاهش دهید.



بسمه تعالی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در هموروئید

| کد | صفحه | تاریخ بازنگری بعدی | تاریخ آخرین بازنگری | تاریخ ابلاغ |
|-------------|--------|--------------------|---------------------|-------------|
| INS-PR-11/A | ۴ از ۶ | ۱۴۰۲/۲/۵ | ۱۴۰۱/۲/۵ | ۱۳۹۹/۲/۲۰ |

- تا چند روز بعد از عمل ممکن است هنگام دفع خونریزی مختصری داشته باشید که طبیعی است.
- در صورت خونریزی شدید به اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.
- استفاده از پودر پسیلیوم (اسفرزه) که به نرم شدن مدفوع کمک می کند.
- برای جلوگیری از یبوست توصیه به مصرف آب و مایعات کافی و میوه ها و خشکبار ملین مثل پرتقال، کیوی، آلو، آلبخارا، انجیر و... می شود.
- در صورت عدم رعایت نکات ذکر شده بعد از عمل جراحی، مجدد مشکل شما عود می کند.
- هنگام ترخیص برگ نوبت پزشک، خلاصه پرونده، شرح عمل و آموزش حین ترخیص را دریافت کنید. نسخه دارویی را تهیه کرده و سریع تر شروع به مصرف داروها کنید، یک هفته پس از ترخیص حتما پزشک شما را ویزیت کند.
- در هنگام مراجعه به مرکز درمانی حتما مدارک قبلی و داروهای مصرفی را به همراه داشته باشید.
- داروها به موقع و سر وقت مصرف شود و در صورت وجود هر گونه عارضه ای و حساسیت به دارو با پزشک مشورت شود.
- یک نسخه از فرم طرح ترخیص و مدارک بیمار مانند اکو یا عکس های رادیوگرافی و سایر اقدامات انجام شده در طول بستری را تحویل نمایید.
- یک نسخه از پمفلت آموزشی مرتبط را تحویل همراه بیمار نمایید.
- از آگاهی بیمار در رابطه با نوبت بعدی مراجعه به پزشک اطمینان حاصل نمایید.
- در صورت داشتن نتایج معوقه، مطابق روش اجرایی پیگیری نتایج معوقه عمل کرده و در فرم طرح ترخیص تاریخ مراجعه به واحد پاراکلینیک و دریافت نتیجه تاکید کنید و ثبت نمایید.
- جهت رفع هر گونه ابهام و سوال در رابطه با بیماری، داروها و .. شماره داخلی بخش (۳۲۱۲۵۶۴۱) می باشد.

عارضه احتمالی هموروئید شامل:

- عفونت
- خونریزی



بسمه تعالی
 دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
 مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



عنوان سند: آموزش خود مراقبتی در هموروئید

| تاریخ ابلاغ | تاریخ آخرین بازنگری | تاریخ بازنگری بعدی | صفحه | کد |
|-------------|---------------------|--------------------|--------|-------------|
| ۱۳۹۹/۲/۲۰ | ۱۴۰۱/۲/۵ | ۱۴۰۲/۲/۵ | ۶ از ۵ | INS-PR-11/A |

- عدم ترمیم زخم هموروئید
- آبسه آنورکتال
- برطرف نشدن یبوست

| | |
|---|---------------|
| برونر و سودارث. پرستاری داخلی- جراحی گوارش. ترجمه مریم علیخانی. تهران: نشر بشری، ۱۳۹۸. آموزش به بیمار (دکتر خدیجه نصریانی) ۱۳۹۴ | منابع و مراجع |
| افسون توفیق (مسئول آموزش به بیمار)- فاطمه گنجی (سرپرستار بخش جراحی کولورکتال) | تهیه کنندگان |
| دکتر علی محمد بنان زاده (متخصص جراحی عمومی، فلوشیپ جراحی کولورکتال) | تایید کننده |

