

## فیبر چیست؟

فیبر بخشی از گیاه است که هضم نشده و باعث ایجاد حجم می شود تا مواد غذایی راحت تر از لوله گوارش عبور کند و به دو شکل وجود دارد:

- ۱- نوع محلول در آب که ماده ای ژله ای بوده و در جوی دوسر، نخود، لوبیا، باقلا و میوه جات وجود داشته و نوع مصنوعی آن پسیلیوم نام دارد.
- ۲- نوع غیر محلول در آب که بطور سریع از لوله گوارش عبور می کند و در گندم سبوس دار، غلات کامل، نان و سبزیجات موجود است.



## چند روش برای افزایش فیبر رژیم غذایی:

به جای مواد کم یا بدون فیبر (نان تهیه شده از غلات بدون سبوس، شیرینی جات، چیپس، بستنی، پنیر و گوشت) از غذاهای حاوی فیبر (میوه، سبزیجات، نان تهیه شده از غلات کامل و سبوس دار) استفاده کنید.

بهتر است سبزیجات را خام مصرف کنید چون طبخ، باعث کاهش فیبر آنها می شود. از میوه های تازه با پوست خوراکی بیشتر استفاده کنید. پوست میوه جات سرشار از فیبر است.



**تهیه و تنظیم ؛ علی اکبر اکبرپور**  
**کارشناس ارشد پرستاری**  
**سوپروایزر آموزش سلامت**  
**بیمارستان امام خمینی (ره)**  
**مهرماه 1402**

## انواع درمان:

- ۱- درمان محافظتی
  - ۲- درمان از طریق آندوسکوپی
  - ۳- درمان جراحی
- در اغلب موارد، هموروئید طی یک تا دو هفته خود به خود بهبود می یابد.
- در موارد خفیف با مشورت پزشک می توان از لگن آب گرم، دارو و یا پماد استفاده نمود.
- معمولاً درمان قدم اول آندوسکوپی است مگر آنکه درمان آندوسکوپی موثر نبوده یا امکان پذیر نباشد مانند هموروئید های بزرگ یا نوع خارجی که در این موارد از روش جراحی استفاده می شود.

پس از درمانهای فوق پزشک به بیمار توصیه می کند که از درمانهای محافظتی شامل موارد زیر استفاده کند:

- ۱- نشستن در لگن آب گرم به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه، دو تا سه بار در روز به مدت ۷ تا ۱۰ روز
- ۲- برای جلوگیری از یبوست از مسهل تجویز شده استفاده کنید.
- ۳- از مسکن های تجویز شده استفاده کنید.
- ۴- فقط زمانی که واقعا احساس دفع دارید به دستشویی بروید و از فشار آوردن بی مورد به محل عمل اجتناب کنید.
- ۵- مصرف آب را به ۸ لیوان در روز برسانید.
- سبزیجات، میوه جات و مواد غذایی که حاوی فیبر هستند را در رژیم غذایی خود افزایش دهید.
- ۶- بطور مرتب و خصوصا در حالت ناشتا ورزش کنید.

پس از عمل، در هنگام شل کردن و سفت کردن مقعد، کمی درد وجود دارد که پس از چند روز تا یک هفته کاملا بهبود می یابد.



# هموروئید

خارش



سوزش

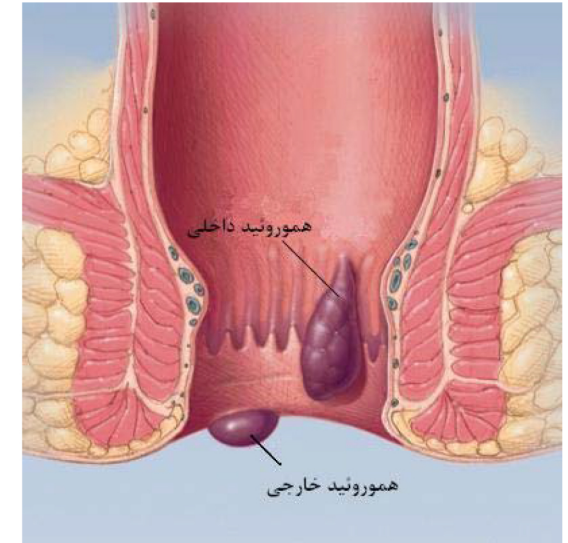


خون در مدفوع



## هموروئید چیست؟

هموروئید یا بواسیر به تورم عروق خونی ناحیه کانال مقعدی گفته می شود که اغلب همراه با خونریزی در هنگام دفع مدفوع می باشد.



هموروئید دو نوع داخلی و خارجی دارد. در نوع داخلی، بافت متورم در داخل کانال مقعدی قرار داشته و احساس نمی شود و فقط در زمان دفع مدفوع قابل مشاهده است. در نوع خارجی بافت متورم در اطراف مقعد و به رنگ پوست بوده گاهی همراه با خارش بوده و تنها در صورت تشکیل لخته در آن محل، بافت درگیر به رنگ تیره درآمده و دردناک می شود.



## علت های هموروئید:

علت اصلی ایجاد بواسیر، بیوست شدید و طولانی مدت است. سایر علل شامل اسهال مزمن، حاملگی، چاقی و افزایش سن است.

## نشانه های هموروئید:

- شایعترین علامت وجود خون روشن بر روی مدفوع یا دستمال توالت است.



- سایر نشانه ها شامل خارش، درد و ناراحتی است.
- در نوع خارجی آن توده ای سفت و دردناک در زیر پوست لمس می شود.

## چه زمانی باید به پزشک مراجعه نمود؟

- ۱- زمانی که خونریزی وجود داشته باشد (جهت بررسی سایر بیماریها)
- ۲- در صورت وجود درد. درد در هموروئید می تواند به علت عفونت یا لخته خون و یا شقاق ایجاد شود.

## پیشگیری:

- ۱- برای پیشگیری باید مدفوع نرم بوده و بدون فشار خارج شود.
- ۲- بلافاصله پس از احساس دفع، اجابت مزاج داشته باشید.
- ۳- ورزش و پیاده روی را در برنامه روزانه خود قرار دهید
- ۴- از غذاهای حاوی فیبر، بیشتر استفاده نمایید.
- ۵- بیش از اندازه از مسهل ها استفاده نکنید.

## برای کاهش درد چه باید کرد؟

- ۱- روزی سه تا چهار بار در لگن آب گرم بنشینید.
- ۲- پس از هر بار اجابت مزاج، ناحیه را به خوبی بشویید.
- ۳- از مسکنهایی مانند استامینوفن، بروفن و آسپرین می توان استفاده نمود.



- ۴- در صورت خارش و درد می توان از پمادهای حاوی هیدروکورتیزون و یا ژل لیدوکائین استفاده نمود.



- ۵- در صورت عود درد می توانید تا یک روز در بستر استراحت نمایید.
- ۶- از بلند کردن و یا کشیدن وسایل سنگین خودداری نمایید.

**واحد آموزش سلامت  
بیمارستان امام خمینی (ره)  
دهدشت**