

Hemorrhoids

بواسیر

چگونه در منزل از خود مراقبت کنید

- راه های کم کردن درد و تورم:
 - از پماد درمان بواسیر استفاده کنید. این پماد را بدون نسخه می‌توانید بخرید. طبق دستور نوشته شده روی ظرف دارو، آن را مصرف کنید.
 - 3 بار در روز هر بار بین 15 تا 20 دقیقه در وان آب گرم بنشینید. می‌توانید به این آب، نمک اپسوم اضافه کنید.
 - سعی کنید هر بار بین 10 تا 15 دقیقه روی کیسه یخ بنشینید. همیشه بین پوست تن خود و کیسه یخ از یک لایه لباس استفاده کنید.
- برای نرم کردن مدفوع و عبور آسانتر آن از مَلین استفاده کنید. شما می‌توانید بدون نسخه پزشک این داروها را بخرید. طبق دستور نوشته شده روی ظرف دارو، آن را مصرف کنید.
- زمانیکه احساس می‌کنید شکمتان میخواد کار کند، خود را آرام نگه دارید. سعی کنید عجله نکنید. زور زدن و حبس کردن نفس برای بیرون دادن مدفوع فشار بیشتری را بر عروق سیاهرگی وارد میکند.
- پس از هر بار دفع، ناحیه مقعدی را با یک دستمال توالت نرم و مرطوب، دستمال پاک کردن پوست نوزادان، یا یک تکه پارچه به آرامی پاک کنید.
- سعی کنید برای مدت طولانی ننشینید و نایستید. بر روی بالش یا تشک‌هایی که به شکل "دونات" هستند بنشینید.
- هر روز بین 6 تا 8 لیوان آب و مایعات دیگر بنوشید. قهوه، چای یا مشروبات الکلی مصرف نکنید. این مایعات باعث از دست رفتن آب بدن شده و ممکن است ایجاد یبوست کنند.
- به رژیم غذایی خود فیبر اضافه کنید. سبزیجات، میوه‌ها، سریال‌های سبوس دار و حاوی جو دو سر، نان تمام غله و برنج قهوه ای را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

بواسیر (به انگلیسی خوانده میشود: هم-رو-یدز) را خون شار نیز مینامند. بواسیر، متورم شدن عروق سیاهرگی اطراف مقعد (به انگلیسی: ای-نوس) یا قسمت پائین رکتوم (خوانده میشود: رک - توم) میباشد.

بیشتر اوقات بواسیر در اثر زور زدن برای اجابت مزاج (دفع کردن) اتفاق می‌افتد. افزایش فشار داخل محوطه شکم نیز باعث این وضعیت میشود. امکان ابتلا به بواسیر در صورت یبوست، اسهال شدید، نشستن طولانی مدت یا اضافه وزن بیشتر میشود. بروز بواسیر در زنان حامله رایج است.

بواسیر معمولاً مشکلی جدی نیست، اما میتواند بسیار دردناک شده و باعث خارش گردد. همچنین ممکن است در هنگام دفع باعث خونریزی شود. در برخی افراد لازم است بواسیر برداشته شود، اما چنین وضعیتی معمول نیست.

چه موقع کمک بخواهیم

به پزشک خانواده خود یا نزدیکترین واک- این کلینیک مراجعه کنید، اگر:

پس از 1 هفته درمان در منزل، درد یا ناراحتی شما بدتر شده یا بهتر نشده باشد.

برای آنکه بیشتر بدانید خوب است سوال کنید:

- از پزشک خانواده خود
- از داروساز
- از هلت لینک بی سی با شماره 1-8-1-1 (1-1-7) برای ناشنویان و یا کم شنوایان) و یا به آدرس اینترنتی: www.HealthLinkBC.ca سر بزنید.