

## Hemorrhoids

## البواسير

البواسير (و تسمى باللغة الإنجليزية 'هيم - رو - بيدر') هي أوردة متورمة و ملتهبة حول فتحة الشرج (و يسمى باللغة الإنجليزية 'إي- نس') أو السُرْم، و هو أسفل المعى المستقيم (و يسمى باللغة الإنجليزية 'ريك - تم').

في معظم الأحيان، تقع البواسير بسبب إنهاك في حركة الأمعاء عند التغوط ('التبرز'). زيادة الضغط داخل البطن يمكنه أيضاً أن يتسبب في البواسير. هناك احتمال أكبر للإصابة بالبواسير إذا كنت مصاباً بالإسهال أو الإمساك الشديد، أو كنت تجلس لفترات طويلة، أو كنت تعاني من زيادة في الوزن. ومن الشائع أن تصاب المرأة الحامل بالبواسير.

البواسير ليست خطيرة في العادة، ولكنها يمكن أن تكون مؤلمة جداً وتسبب الحكّة. في بعض الأحيان يمكن للبواسير أن تجعلك تنزف أثناء التغوط. بعض الناس يحتاجون الى إزالة البواسير، ولكن هذا أمر نادر.

### متى تطلب المساعدة

اذهب لرؤية طبيب أسرتك أو اذهب إلى أقرب عيادة طبيّة (مستوصف) في حالة ما:

إذا ازداد الألم أو المشقة سوءاً، و لم تتحسن بعد العلاج في البيت لمدة أسبوع واحد.

### كيف تعتني بنفسك في البيت

- طرق للحد من الألم والتورم:  
- استعمل مرهم البواسير. يمكنك شراء هذا المرهم بدون وصفة طبيّة. اتبع التوجيهات على الملصق.  
- اجلس في حوض من الماء الدافئ لمدة 15 إلى 20 دقيقة، ثلاث مرات في اليوم. يمكنك إضافة ملح الإبسوم للماء (الملح الانكليزي).  
- حاول أن تجلس على كيس من الثلج لمدة 10 إلى 15 دقيقة في كل مرة. اترك دائماً طبقة من الملابس بينك وبين كيس الثلج.
- استعمل المُلينات لجعل عمليّة التغوط أكثر ليونة وأسهل للتمرير. يمكنك شراء هذه المُلينات دون وصفة طبيّة. اتبع التوجيهات على الملصق.
- عليك أن تسترخي عند التغوط. حاول أن لا تتعجل. الإنهاك وحبس النفس للتغوط ('التبرز') يضع المزيد من الضغط على الأوردة.
- نظف بلطف منطقة الشرج بواسطة ورقة مرحاض ليّنة و رطبة، أو منديل مسح الأطفال، أو قطعة قماش، بعد كل عمليّة تغوط.
- حاول عدم الجلوس أو الوقوف لفترة طويلة. اجلس على وسادة أو مسند (وسادة دونات).
- اشرب 6 إلى 8 أكواب من الماء والسوائل الأخرى كل يوم. لا تشرب القهوة، أو الشاي، أو المشروبات الكحولية لأنها تزيد من فقدان السوائل من الجسم ويمكن أن تسبب الإمساك.
- اصف الألياف إلى نظامك الغذائي. اختر الخضروات والفواكه والشوفان ونُخالة الحبوب، والخبز والحبوب الكاملة، والأرز البني.

لمعرفة المزيد، يُستحسن أن تسأل:

- طبيب أسرتك
- صيدليّك الخاص
- HealthLinkBC - اتصل على رقم 8-1-1 (للصّم  
وضعاف السّمع 7-1-1) أو اذهب على شبكة الانترنت  
[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)

مقتبس من ' FK.730.H376 البواسير ' (أبريل 2007) بإذن من فانكوفر كوستل هيلث (صحة فانكوفر الساحلية)

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

المعلومات الواردة في هذه الوثيقة موجهة فقط للشخص الذي أُعطيَتْ إليه من قِبَل فريق الرعاية الصحية.