



ترکیب شود می تواند منجر به پیشگیری از یبوست شود (بادآور می شود یبوست علت ناشایع بواسیر است و بیشتر اسهال باعث بواسیر می شود).

### مواد پر فیبر

از فیبرهای غذایی زیر همراه غذای روزمره استفاده کنید تا به جلوگیری از مسئله بواسیر کمک کند.

- \* حبوبات پرفیبر (نخود، لوبیا، باقلا، عدس و ...)
- \* سیبوس و حبوبات به طور کامل از قبیل برنج قهوه ای رنگ سبزیجات (از قبیل هویج، گل کلم، گلایبی)



\* میوه های تازه و لوبیاها (به خصوص، لوبیای قرمز و ...)

اگر ضروری باشد پزشکتان ممکن است مواد فیبری دیگری که بدون نسخه در دسترس است توصیه کند.

صورت برداشتن بواسیر خونریزی دهنده است که به صورت سریایی انجام می شود و معمولاً بدون درد است. در موارد نادر انجام عمل جراحی ضروری است.

### رهانیدن شما از علائم

#### برخی روش های درمانی ساده

- روش های درمانی که شما می توانید در منزل انجام دهید:
- \* به مدت چند دقیقه در آب گرم بشینید، کمپرس گرم نیز می تواند سبب خلاصی فوری شما شود.
- \* درمان های غیر نسخه ای از قبیل شیاف و کرم می توانند سبب خلاصی از علائم، به طور موقت شوند.
- \* عادات بیرون روی درست، از قبیل نشستن بر روی دستشویی فقط به مدت لازم و پرهیز از زور زدن، می تواند از تحریک مقعد که خود منجر به تورم می شود، جلوگیری کند. برای این منظور توالت فرنگی توصیه می شود.
- نکته خیلی مهم: هر وقت دفع خون در مدفوع دارید حتماً با پزشک خود مشورت کنید و آن را همیشه به حساب بواسیر نگذارید چون ممکن است علاوه بر بواسیر بیماری دیگری چون پولیپ یا تومور، علت خونریزی باشد.

#### درمان اسهال مزمن و یبوست

اسهال مزمن مهم ترین علت بواسیر است که باید علت آن دقیقاً مشخص و درمان شود در صورت داشتن اسهال مزمن با پزشک معالج خود مشورت کنید. برای درمان یبوست در وقت های منظم روزانه به ویژه صبح ها جهت دفع به طور عاداتی به دستشویی بروید. غذای پرفیبر بخورید و روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید و با هر وعده غذای جامد یک قاشق روغن زیتون مصرف کنید. وقتی ورزش منظم با یک غذای مناسب



مرکز بهداشت استان اصفهان  
گروه سلامت خانواده و جمعیت  
واحد سلامت میانسالان



معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت خانواده و جمعیت - اداره میانسالان



مرکز تحقیقات بیماری های گوارش و کبد دانشگاه تهران  
انجمن متخصصین گوارش و کبد

## بواسیر چیست؟

۵/۲ سانتی متر انتهایی کولون (روده بزرگ)، کانال مقعدی نامیده می شود. کانال مقعدی با شبکه ای از وریدهای کوچک که درست زیر پوست هستند، پوشیده می شود. فعالیت های معینی، از قبیل زور زدن برای بیرون راندن مدفوع (به خصوص موقع یبوست) یا نشستن طولانی مدت، ممکن است باعث بزرگی این وریدها شود. این وریدهای بزرگ شده، لایه های متورم بافتی را درست می کند که ما آنها را بواسیر می نامیم. مدفوع سخت ممکن است بواسیر را بیشتر تحریک کرده و آنها را از کانال مقعدی بیرون بیاورد.

## انواع بواسیر

دو نوع بواسیر ممکن است ایجاد شود:

**بواسیر خارجی:** دیده و احساس می شود (مانند لایه های نرمی بیرون از مقعد، جایی که روده بزرگ باز می شود). آنها به ندرت باعث درد می شوند مگر این که لخته خونی داخل آنها شکل بگیرد، که در این صورت می توانند باعث درد ناگهانی و شدید شوند.



**بواسیر داخلی:** به طور شایع به صورت خوشه هایی اطراف دایره کانال مقعدی واقع می شوند. بواسیر ممکن است بعضی اوقات به بیرون گسترش یابد. معمولاً بدون درد



است، ولی می تواند خونریزی کند و یا موجب ترشح موکوس (بلغم) شود. مساله دیگری که ممکن است علائمی شبیه به علائم بواسیر ایجاد کند، شقاق یا ترک خوردگی کانال مقعد است که باید از بواسیر، افتراق داده شود. شقاق ممکن است خودش را در کانال مقعدی ظاهر کند و باعث درد و خونریزی شود.

## علائم بواسیر

اکثراً بواسیر بدون خطر می باشد و بجز خونریزی محدود علامتی ندارد. اگر شما بواسیر دارید ممکن است متوجه یک یا چند تا از علائم زیر شوید: **خونریزی** که معمولاً همراه با مدفوع و یا پس از دفع به صورت قطره قطره با خون پاشی خواهد بود (شایع ترین علامت).

## درد

## خارش

## سوزش

## ترشح مواد بلغمی و تحریک اطراف مقعد

لازم به یادآوری است که هر خونریزی از مقعد را نباید به حساب بواسیر گذاشت بلکه توسط پزشک باید بررسی های لازم انجام شود تا علل دیگر، رد گردد.

## علل بواسیر

فشار آوردن به شکم موقع اسهال و مدفوع خشک و سفت از علل شایع هموروئید هستند. خیلی از خانم ها در طی حاملگی دچار هموروئید می شوند.

نشستن یا ایستادن طولانی می تواند یک عامل باشد. علل دیگر شامل بلند کردن اشیای سنگین، ورزش نکردن، ورزش خیلی سنگین، سرفه مزمن، عادات بیرون روی نادرست (مانند زور زدن برای دفع مدفوع یا نشستن بر روی دستویی برای مدت طولانی) است.



## بررسی شما

وجود بواسیر به تنهایی بیماری تلقی نمی شود و عوارض آن نیز خطرناک و جدی نمی باشد. این مشکل موضعی است و تأثیری روی سایر اندام ها و قسمت های دیگر بدن ندارد.

مسئله مهم شباهت برخی علائم آن مثل خونریزی از مقعد با بیماری های خیلی جدی مثل پولیپ یا سرطان روده بزرگ است. اغلب بیماران مشاهده کمی خون در مدفوع را به حساب بواسیر می گذارند در حالی که با وجود بواسیر ممکن است علت خونریزی، پولیپ و یا سرطان روده بزرگ باشد. به همین دلیل پس از مشاهده خون در مدفوع برای اولین بار لازم است با پزشک مشورت نموده و در صورت لزوم برای بررسی کامل روده بزرگ، کولونوسکوپی انجام گیرد.

## تاریخچه پزشکی شما و معاینه

ممکن است پزشک شما درباره علائم و این که از چه موقع آنها را دارید سوال کند. همچنین ممکن است درباره تغذیه شما، عادات بیرون روی، فعالیت های تان و هر دارویی که شما استفاده می کنید، سوالاتی پرسیده شود. پزشکتان ممکن است یک معاینه برای دیدن پوست مقعد شما و یک معاینه با انگشت دست، جهت لمس بواسیر در ناحیه کانال مقعدی انجام دهد. یک معاینه با آنوسکوپ، ممکن است انجام گیرد. در طی این معاینه یک لوله برای دیدن قسمت پایینی کانال مقعدی گذاشته می شود.

## آزمایش ها

ممکن است برای رد سایر مسایل، آزمایشات اضافی انجام شود. پزشکتان ممکن است مدفوع شما را جهت وجود خون در آن آزمایش کند. همچنین شما ممکن است سیگموئیدوسکوپی یا کولونوسکوپی شوید. در طی این آزمایشات یک لوله نوردار برای معاینه روده بزرگ شما به کار می رود. گاهی اوقات ممکن است گرافی با اشعه ایکس از روده بزرگ انجام شود.

## درمان بواسیر

در خیلی از موارد، پزشکتان یک طرح درمانی که شما در منزل پیگیری آن خواهید بود، پیشنهاد می کند. اهداف این درمان متوقف نمودن خونریزی و دفع راحت تر مدفوع است و در مواردی نیز درمان موضعی