

اگر هنگام نشستن احساس درد در ناحیه مقعد می کنید یا هنگام اجابت دچار خونریزی از مقعد می شوید و نگران هستید حتماً حتماً این مقاله را با دقت مطالعه کنید چرا که توضیحات جامع و کاملی در خصوص نحوه بهبود این علائم و جلوگیری از بروز مجدد آن داده است. این علائم در اثر گشاد شدن رگ های ورید در مجرای مقعد اتفاق می افتد که به آن **هموروئید** می گویند، در واقع وریدهای متورم در بخش زیرین مقعد است. بعضی مواقع دیواره عروق متورم و کشیده می شوند که باعث نازک شدن آن شده، در این صورت ورید بیرون زده تحریک می شود، در این مقاله با **شفا کلینیک** بهترین مرکز درمان هموروئید در تهران است، همراه باشید تا اطلاعات مفیدی درباره این بیماری نشیمنگاهی کسب کنید.



مدفوع باعث تحریک ورید و ایجاد خارش در دیواره آن می شود که به آن هموروئید برجسته نیز گفته می شود. نام دیگر این بیماری، **بواسیر** می باشد. هموروئید در بین مردم بسیار شایع بوده و معمولاً افراد بین ۴۵ و ۶۵ سال به این بیماری دچار می شوند. شایع ترین علت خونریزی مقعد، بواسیر می باشد که در موارد بسیار کمی ممکن است خطرناک باشد اما برای جلوگیری از بدتر شدن لازم است سریعاً به پزشک مراجعه کرد. اگر هموروئید مقعدی با دارو برطرف نشد با یک جراحی سرپایی توسط پزشک مجرب در بهترین مرکز درمان بواسیر ، شفا کلینیک در تهران ، بلوار کشاورز برطرف می شود. این عارضه دارای دو نوع داخلی و خارجی است.

چه عواملی باعث بروز هموروئید می شوند؟

بواسیر مقعدی ، نتیجه بالا رفتن فشار در رگ های واقع در داخل رکتوم و اطراف مقعد می باشد. این فشار باعث متورم شدن آن ها و ایجاد درد می شود و گاهی اوقات باید به پزشک یا کلینیک در تهران یا سایر شهرها مراجعه کنیم. هر چند علائم هموروئید کاملاً آشکار می باشند ، ولی علت اصلی افزایش فشار در داخل بخش تحتانی رکتوم ، متفاوت می باشد. هموروئید می تواند به دلایل زیر ایجاد شود:

- اضافه وزن داشتن
- نشستن در توالت برای مدت طولانی
- بارداری
- اسهال مزمن
- یبوست مزمن
- اجابت مزاج با دشواری
- بلند کردن اجسام سنگین
- عدم مصرف فیبر کافی در رژیم غذایی

فاکتور خطر مهم دیگر برای بواسیر ، سن می باشد. احتمال ابتلا به هموروئید با بالا رفتن سن ، افزایش می یابد. رگ ها در مقعد و رکتوم ، حاوی بافت های پشتیبان می باشد که با بالا رفتن سن کشیده شده و ضعیف می شود. همین اتفاق در طول بارداری در نتیجه وارد آمدن فشار در ناحیه مقعد نیز اتفاق می افتد.

چه کسانی در خطر دچار به هموروئید هستند ؟

همانطور که در این مقاله از شفا کلینیک بهترین کلینیک درمان بواسیر در تهران گفته شد علت اصلی وقوع بواسیر ، دچار شدن به یبوست است که این امر تا حد زیادی در گرو سبک زندگی فرد است. در کنار این عامل ، یکی سری عوامل و فاکتورهای دیگری نیز وجود دارند که موجب می شوند برخی افراد به میزان بیشتری در معرض ابتلا به هموروئید قرار بگیرند که عبارتند از:

عوامل و سوابق ارثی بیماری در خانواده : این احتمال وجود دارد که عارضه بواسیر به صورت ژنتیکی از یکی از والدین به کودک منتقل شود. پس کسی که پدر یا مادر او به این بیماری نشیمنگاهی مبتلا بوده ، به میزان بیشتری احتمال دارد که او نیز مبتلا گردد.

اشتغال به کارهای پر فشار و سنگین و نشستن های طولانی مدت : کسانی که شغل فیزیکی سنگینی داشته و در حین کار مدام باید به حمل و بلند کردن وسایل های سنگین بپردازند ، به طور ناخودآگاه برای

انجام این موارد مجبور هستند به خود فشار وارد کنند. از طرف دیگر کارهای پشت میزی باعث می شود که فرد در طول روز برای ساعت ها در حالت نشسته باشد. این موارد نیز تحریک کننده وقوع هموروئید است.

تحت فشار قرار گرفتن عضلات اسفنکتر زمان دفع : اگر برای انجام عمل دفع ، فشار زیادی به ناحیه مقعدی خود وارد کنید یا برای طولانی مدت در آن حالت قرار بگیرید ، عضلات اسفنکتر تحریک شده و احتمال وقوع بواسیر بالا می رود.

رابطه جنسی از مقعد : داشتن رابطه جنسی از پشت باعث می شود که عضلات اسفنکتر در معرض آسیب و فشار قرار بگیرند. اگر رگ های آن ناحیه صدمه ببیند ، متورم خواهند شد که در حقیقت همان بیماری هموروئید است.

حاملگی : ابتلا به بواسیر در زمان بارداری تا حدی شایع است. دلیل این امر هم بزرگ شدن رحم می باشد که باعث تحت فشار قرار گرفتن رگ های ناحیه مقعدی و برجستگی آن ها می شود.



علائم بیماری هموروئید

علائم بواسیر با توجه به نوعی که به آن مبتلا هستید ، متفاوت می باشد. همانطور که گفته شد این بیماری دو نوع داخلی و خارجی می باشد که در پی نوع ترومبوز اتفاق می افتد. نوع این عارضه که دچار آن می شوید می تواند بر روی نوع درمانی که دریافت می کنید، اثر گذار باشد.

• نشانه های بواسیر داخلی

بیمار اغلب بواسیر داخلی را مشاهده نکرده و آن را احساس نمی کند. با توجه به اینکه این هموروئیدها در داخل رکتوم رشد می کنند ، علائم آنها در طول اجابت مزاج نمایان می شود. علائم رایج نوع داخلی این بیماری شامل خونریزی یا درد و حساس شدن ناحیه در زمان دفع مدفوع می باشد. خونریزی در طول اجابت مزاج نیز در صورتی که به این بیماری مربوط باشد ، دردناک خواهد بود. گاهی بر روی دستمال توالت لکه های خون را مشاهده خواهید کرد. علامت دیگر این عارضه درد و حساسیت در هنگام اجابت مزاج می باشد.

• نشانه های بواسیر خارجی

علائم هموروئید خارجی آشکارتر می باشند. شما در صورت ابتلا به نوع خارجی ، علائمی از قبیل موارد زیر را تجربه خواهید کرد:

- خونریزی
- درد
- تورم
- خارش و حساسیت

گونه خارجی این عارضه می تواند باعث شکل گیری ترومبوز یا لخته خون شود که در آن ، خون در داخل هموروئید تجمع پیدا می کند. یک بواسیر ترومبوز می تواند باعث التهاب و تورم و درد شدید در اطراف مقعد شود.

نشانه های بیماری

علت های بیماری



هموروئید



خزاد



کارهای اداری



بارداری



نیش و شارش



خونریزی



پاکی



استرس

هموروئید ترومبوز چیست؟

این بیماری نشیمنگاهی بافت رگی بزرگ شده در ناحیه تحتانی رکتوم و مقعد می باشد. این نقطه ، سوراخی در انتهای روده بزرگ می باشد که مدفوع از آنجا از بدن دفع می شود. معمولاً همه افراد در طول زندگی خود دچار هموروئید می شوند. این عارضه ، جز تورم ، مشکل دیگری را بوجود نمی آورد. بواسیر متورم می تواند باعث خارش و درد در اطراف مقعد شده و اجابت مزاج را به یک فرایند دردناک تبدیل می کند. گونه ترومبوز زمانی است که لخته خون در داخل بواسیر شکل می گیرد. این فرایند خطرناک نیست ولی می تواند دردناک باشد.

هموروئید پرولاپس

بواسیر پرولاپس یا به اصطلاح افتاده در نوع بواسیر های داخلی قرار می گیرد که درون کانال رکتوم یا همان راست روده ایجاد می شود. اما تفاوت هموروئید پرولاپس در این است که با درد نسبتاً شدیدی همراه بوده و از سوراخ مقعد نیز بیرون زدگی دارد. می توانیم بگوییم که نوع پرولاپس در واقع بواسیر داخلی است که حادث شده است.

تشخیص بیماری هموروئید در شفا کلینیک تهران

وجود خون در مدفوع می تواند نشانه نارسایی های گوارشی دیگری از جمله سرطان روده بزرگ باشد. پس جهت انجام معاینات کامل پزشکی به مراکز درمانی یا پزشک معالج در تهران یا سایر شهرها مراجعه کنید. اگر مبتلا به این بیماری هستید، پزشک معالج آزمایشات و معاینات متعددی برای تان انجام خواهد داد از جمله:

- **معاینه فیزیکی:** برای اینکه بفهمد رگه ای خونی ملتهب در ناحیه مقعد و راست روده نشانه هموروئید است یا خیر؟
- **معاینه دیجیتالی مقعد:** داخل مقعد یا روده بزرگ را با دست معاینه می کند تا علائم هموروئید را لمس کند.
- **آنوسکوپي:** در این روش از یک لوله توخالی و روشن درون مقعد برای معاینه هموروئید داخلی استفاده می شود.
- **پروکتوسکوپي:** یک لوله روشن درون مقعد شما قرار می گیرد. با این کار نمایی از کل روده بزرگ ایجاد می شود.
- **سیگموئیدوسکوپي:** این آزمایش داخل بخشی از روده بزرگ را بررسی می کند تا علت ایجاد اسهال، شکم درد، یبوست، رشد غیرطبیعی و خونریزی مشخص شود. یک لوله کوتاه، انعطاف پذیر و روشن (سیگموئیدوسکوپ) از طریق مقعد در روده شما قرار می گیرد. این لوله هوا را به درون روده شما می ریزد تا ورم کند؛ این کار باعث می شود مشاهده داخل آن راحت تر باشد. در صورت نیاز می توان از بافت نمونه برداری کرد.
- **کولونوسکوپي:** این آزمایش روده بزرگ را بررسی می کند. می تواند به بررسی رشد غیرطبیعی، بافت قرمز یا متورم، زخم یا خونریزی کمک کند. کولونوسکوپ یک لوله انعطاف پذیر می باشد که در راست روده و سپس در روده بزرگ قرار می گیرد. این لوله به پزشک اجازه می دهد تا پوشش روده بزرگ را ببیند و در صورت نیاز، یک نمونه بافت (نمونه برداری) برای آزمایش آن خارج کند. او همچنین ممکن است بتواند برخی از مشکلات دیگر که با این روش پیدا شده اند را نیز درمان نماید.

درمان هموروئید بدون جراحی در تهران

پزشکان معمولاً برای درمان چند روش به بیماران پیشنهاد می کنند معایب و مزایای آن روش ها را توضیح داده و انتخاب را بر عهده بیمار می گذارند. برخی از درمان های بواسیر عبارتند از:

- **بستن رگ:** این نوع درمان متداول ترین نوع درمان بواسیر بدون جراحی می باشد، معمولاً برای درمان بیشتر افرادی که بیماری آن ها حاد نیست از این روش استفاده می گردد. در این روش بر دور

پایه بواسیر یک باند گره می زنند که باعث قطع جریان خون شده و در نتیجه این بیماری بعد از چند روز از بین می رود.

- **روش انعقاد:** در این روش پزشک معالج در شفا کلینیک تهران از مادون قرمز، سرما یا گرمای شدید برای کوچک کردن هموروئید استفاده می کنند.
- **روش اسکروتراپی:** در این روش پزشک معالج برای کوچک کردن بواسیر ماده شیمیایی به آن تزریق می کند.



جراحی هموروئید

اگر در درمان بواسیر بعد از گذشت ۱ الی ۲ هفته بهبودی حاصل نشد نیاز به جراحی می باشد. برای جراحی این عارضه روش های متفاوتی وجود دارد از قبیل:

- **برش بواسیر:** از این روش زمانی استفاده می شود که وضعیت بواسیر بسیار خطرناک باشد طول درمان این روش معمولاً بین ۳ تا ۴ هفته است.
- **روش سرخرگ زادی هموروئیدی:** در این روش پزشکان شفا کلینیک بهترین مرکز درمان هموروئید در تهران با استفاده از وسیله ای به نام داپلر فراصوتی، اقدام به شناسایی مکان ریزش داخلی خون سرخرگی می نماید. پس از شناسایی سرخرگ ها به یکدیگر متصل شده و بافت پرولاپه بعد از بخیه شدن به حالت طبیعی خود باز می گردد.
- **روش هموروئیدکتومی:** طی این روش درمانی، آن قسمت از بواسیر که غیرعادی بزرگ شده است را برش می دهند، این روش درد کمی داشته و طول درمان آن نیز کوتاه می باشد اما شانس برگشت

علائم بواسیر زیاد است. بعد از انجام جراحی معمولاً بین ۱ تا ۲ روز بیمار باید بستری شود و حداقل به مدت ده روز ، روزانه سه یا چهار بار به مدت ۱۵ دقیقه بعد از دفع مدفوع و شستشوی خود در آب گرم بنشیند طوری که آب ناحیه مقعد را بپوشاند.

در جلسه ویزیت از متخصص درمان هموروئید چه سوالاتی پرسیده میشود؟

بیماران زمانی که به بهترین کلینیک درمان بیماری های نشیمنگاهی تهران مراجعه می کنند ، علاوه بر اینکه به دنبال درمان شدن هستند تمایل دارند پاسخ سوالات زیر را نیز دریافت کنند:

- علت احتمالی بیماری من چه می باشد؟
- این وضعیت موقتی است یا دائمی؟
- آیا هموروئید برای من خطری ایجاد می کند؟
- چه روند درمانی مناسب تر است؟
- اگر این درمان جواب ندهد چه باید کرد ؟

برای انتخاب روند درمانی بیماری بواسیر ، چه فاکتورهایی بررسی می شوند ؟

هموروئید بیماری نشیمنگاهی است که انواع مختلفی داشته و میزان شدت آن برای همه یکسان نخواهد بود ؛ بر این اساس همه بیماران تحت یک روند درمان نمی شوند. متخصص برای اینکه درمان مناسب را انتخاب کند موارد مختلفی را در نظر می گیرد از جمله:

- نوع هموروئید
- میزان حاد بودن بیماری
- علائم نمود یافته
- شرایط خاص بیمار ؛ مثلاً باردار بودن یا نبودن بیماران خانم
- بیماری های زمینه ای موجود
- سن فرد
- روندهای درمانی گذشته

جهت معالجه این بیماری نشیمنگاهی راه درمانی متفاوتی از جمله مصرف دارو ، لیزر و جراحی وجود دارد. پس از آن که تمامی موارد فوق برای بیمار مراجعه کننده مورد بررسی قرار گرفت ، متخصص درمان هموروئید در تهران بهترین روند را برای او اتخاذ می کند.

در صورت مشاهده علائم بیماری بواسیر باید به کجا مراجعه کنیم ؟

این نکته شایان ذکر است که بیماری بواسیر می تواند به کمک درمان های خانگی نیز بهبود پیدا کند منتها اگر نشانه های بیماری با گذشت یک هفته همچنان باقی بمانند ، مراجعه به پزشک الزامی می شود. اگر نشانه های بیماری برایتان آزار دهنده باشند ، لازم است به جهت رفع آن ها ، به یک کلینیک بیماری های نشیمنگاهی خوب در تهران ، همچون شفا کلینیک مراجعه کنند و تحت متخصص کلورکتال معالجه شوید. در انتخاب مرکز مجهز و حرفه ای دقت داشته باشید تا تحت بهترین تکنیک ها درمان شوید.

دوره نقاهت بعد از جراحی هموروئید

در این بخش به شما توضیح می دهیم که در هر بازه زمانی دوره ریکاوری ، چه مواردی را ممکن است تجربه کنید:

- **روز اول تا سوم -** برای ۲۴ ساعت ابتدایی پس از هموروئیدکتومی باید از پرداختن به هر گونه کار سنگین امتناع کنید. همچنین نوشیدن مشروبات الکلی در این مدت ممنوع است. بهتر است در این چند روز اول دوره نقاهت وعده های غذایی که مصرف می کنید باید سبک باشند. انتظار داشته باشید که در ۲ الی ۳ روز اول میزان دردی را متحمل شوید که با مصرف داروهای مسکن ، می توانید کنترل کنید.
- **روز سوم تا پنجم -** طبیعی است که تا روز سوم ، روده ها فعالیتی نداشته باشد. بنابراین توصیه میشود که به نوشیدن آب و مایعات سالم پرداخته و روزانه از خوراکی هایی استفاده کنید که حاوی فیبر هستند. این امر به روان شدن و تسهیل فعالیت های روده کمک می کند. دقت داشته باشید که همچنان نباید موضع جراحی شده تحت فشار قرار بگیرد.
- **هفته اول تا دوم -** در این بازه بعد از درمان هموروئید با جراحی ، تقریباً تمامی اثرات جانبی تا حد زیادی برطرف گردیده و بیماری رو به بهبودی بیشتر می رود.

رابطه جنسی بعد از درمان هموروئید:

خیلی از بیماران این سوال را می پرسند که چه مدت بعد از رفع هموروئید می توانند فعالیت جنسی را آغاز نمایند.؟ به طور معمول اگر عارضه ای پیش نیاید ، عموماً با گذشت یک هفته افراد می توانند نزدیکی داشته باشند. خصوصاً اگر درمان هموروئید با لیزر صورت گرفته باشد که دوره نقاهت کمتری هم دارد. البته این را به خاطر بسپارید که نباید از همان ابتدا به فعالیت های جنسی خود شدت دهید و بلکه میتوانید رفته رفته سرعت آن را بالا ببرید. در هر صورت برای اطمینان بیشتر می توانید به متخصص درمان بیماری های نشیمنگاهی مراجعه فرمایید تا ایشان بعد از معاینه و بررسی روند بهبودی ، دقیق ترین زمان را به شما بگویند.

مراقبت های بعد از درمان

دوران نقاهت پس از درمان هموروئید در یک کلینیک خوب درمان هموروئید در تهران ، طولانی مدت نمی باشد و افراد پس از گذشت مدت کوتاهی ، می توانند به سرکار بازگشته و به انجام فعالیت های روزانه خود بپردازند ؛ اما آن ها همچنان باید تا مدتی از انجام فعالیت های سنگین اجتناب نمایند ؛ لازم به ذکر است ، رعایت نکات و مواردی که در ذیل به آن ها اشاره شده است ، منجر به تسریع در روند بهبودی می گردد ؛ بنابراین به هیچ عنوان در این باره سهل انگاری نکنید.

۱. افرادی که اقدام به درمان هموروئید کرده اند ، در دوران نقاهت آن باید نسبت به مصرف به موقع و مرتب داروهای تجویزی پزشک ، توجه کرده و به هیچ عنوان در این رابطه سهل انگاری نکنند.

۲. در صورت مشکل در حین راه رفتن ، بهتر است از فردی دیگر کمک بخواهند.

۳. کسانی که به منظور رفع بواسیر ، تحت درمان قرار گرفته اند ، باید میوه و سبزیجات را به وفور در رژیم غذایی خود قرار دهند ؛ بدین ترتیب احتمال بروز یبوست کاهش می یابد.

۴. در صورت احساس درد ، افراد پس از اجازه از پزشک معالج خود ، باید اقدام به مصرف مسکن کرده و از مصرف خودسرانه آن اجتناب نمایند.

۵. نشستن در آب گرم ، موجب کاهش درد در افراد می گردد ؛ بنابراین در صورت احساس درد این مورد را فراموش نکنید.

۶. پزشک به افرادی که نسبت به درمان این بیماری اقدام کرده اند ، توصیه می کند در دوره نقاهت آن به وفور آب بنوشند.

۷. بروز تورم و درد خفیف پس از درمان هموروئید ، مسئله ای طبیعی می باشد که به مرور برطرف می گردد ؛ افراد به منظور تسریع در روند آن ، می توانند از کمپرس یخ استفاده نمایند.

بواسیر در طول دوره بارداری

حدود ۳۵ درصد بانوان در طول بارداری ، به این عارضه دچار می شوند. این در اثر تغییرات هورمونی و افزایش فشار در طول بارداری اتفاق می افتد. این بیماری نشیمنگاهی اغلب در طول سه ماهه سوم بارداری زمانی که زن وزن سنگینی از نوزاد در حال رشد خود را حمل می کند ، اتفاق می افتد. در برخی زنان ، هموروئید اندکی بعد از زایمان رخ می دهد. این در زایمان های واژنی به علت فشار زیاد بر روی رگ های شکم و لگن ، رایج تر است. در صورتی که در روزهای سوم یا چهارم بعد از زایمان در اجابت مزاج با مشکل روبرو شدید ، به پزشک مراجعه کنید. یبوست نیز بعد از زایمان رایج است. این به معنی دچار شدن به عارضه مذکور نمی باشد. در

اکثر موارد ، بواسیری که در طول بارداری اتفاق می افتد ، اندکی بعد از زایمان به طور خودبخود از بین می رود. این بیماری در طول دوره بارداری ، تاثیری بر روی جنین بر جای نمی گذارد.

در صورتی که زن باردار مجبور به انجام جراحی هموروئید باشد چه می شود؟

در نظر داشته باشید که در اولین اقدام دکتر سعی می کند تا جای ممکن با بهره گرفتن از رویکردهای بدون جراحی ، این مشکل را درمان نماید. اما در صورتی که به هر دلیلی نتوان از این تکنیک ها کمک گرفت ، باید به سراغ عمل جراحی رفت. در این رویه پزشکان شفا کلینیک ، بهترین کلینیک بیماری های نشیمنگاهی واقع در تهران از بیحسی موضعی استفاده می کنند تا هیچ خطری جنین و مادر را تهدید ننماید.

به دلیل فشاری که به عروق لگن و اندام های پایینی وارد می شود ، جریان خون به این قسمت کند شده و موجب بروز هموروئید خواهد شد. در مواردی نیز شخص با رعایت نکردن یک رژیم غذایی مناسب ، به یبوست مبتلا شده و ریسک بروز این بیماری بالاتر می رود. همچنین همانطور که ذکر شد تغییرات هورمون پروژسترون نیز منجر به تورم دیواره رگ ها شده و در نتیجه ، این عارضه رخ می دهد.

مدیریت بواسیر در دوره بارداری

به منظور اینکه هر چه زودتر از شر این مشکل خلاص شوید ، پیشنهاد می شود اقداماتی را به انجام رسانید. برخی از این موارد را در ادامه برای شما جمع آوری کرده ایم:

- روزانه سه تا چهار بار به مدت ده تا پانزده دقیقه درون آب گرم بنشینید. البته توجه داشته باشید که در زمان حاملگی از ریختن بتادین در آب به جد خودداری نمایید.
- آب زیاد بنوشید تا بدن هیدراته بماند.
- مصرف چای و نوشابه را به حداقل برسانید.
- پیاده روی را در روتین روزانه خود بگنجانید
- برای درمان هموروئید ، دستمال توالت های زبر و عطری را کنار بگذارید
- تا جای ممکن فیبر مصرف کنید
- از یخ یا کمپرس سرد روی ناحیه مقعدی استفاده نمایید. نکته حائز اهمیت در این رویه این است که یخ نباید به صورت مستقیم روی پوست قرار گیرد و ابتدا باید آن را درون یک حوله بپیچید.

پیشگیری از ابتلا به هموروئید

بهترین روش پیشگیری از ابتلا به بیماری مدفوع نرم است. به منظور پیشگیری از این بیماری و کاهش علائم آن به توصیه های شفا کلینیک واقع در تهران ، بلوار کشاورز توجه کنید:

- خوردن غذای حاوی فیبر بالا: میوه و سبزیجات و غلات سبوس دار باعث دفع کامل مدفوع و نرم شدن آن می شود.
- نوشیدن مایعات به اندازه کافی: مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب و مایعات دیگر (بدون الکل) دفع را نرم می کند.
- عدم ایجاد فشار هنگام دفع: از ایجاد فشار و حبس کردن نفس هنگام دفع اجتناب کنید.
- با احساس حرکات روده ای فوراً به سرویس بهداشتی رفته و اجابت مزاج نمایید.
- ورزش کنید.

برای پیشگیری یا اجتناب از بدتر شدن هموروئید ، از وارد آوردن فشار به ناحیه مقعد در طول اجابت مقعد خودداری کنید. همچنین ، سعی کنید میزان مصرف آب را افزایش دهید. نوشیدن آب کافی می تواند از سفت شدن مدفوع جلوگیری کند. به محض احساس مدفوع ، برای جلوگیری از بروز این بیماری مقعدی ، از سرویس بهداشتی استفاده کنید. برای جلوگیری از یبوست ، به طور مرتب ورزش کنید. مدت طولانی در توالی ننشینید. مصرف غذاهایی با محتوای فیبر زیاد می تواند خطر پیشرفت بواسیر را در آینده کاهش دهد.

منابع فیبر رژیمی خوب شامل موارد زیر می باشد:

- غلات
- برنج قهوه ای
- گلابی
- هویج

چرا هموروئید باعث خارش می شود؟

گاهی اوقات زمانی که فرد هنگام استفاده از سرویس بهداشتی به خود فشار می آورد ، زائده داخلی از مقعد بیرون می زند. زمانی که این اتفاق رخ می دهد ، مخاطی همراه آن خارج خواهد شد که این مخاط باعث تحریک و ملتهب شدن ناحیه حساس اطراف مقعد می شود. همین مورد منجر می شود تا بیمار در این منطقه احساس خارش نماید. در صورتی که بواسیر بیرون بماند ، مخاط همچنان ترشح شده و خارش برطرف نخواهد شد. توجه داشته باشید زمانی که مدفوع با این مخاط ترکیب شود ، ممکن است التهاب بدتر شده و در نتیجه خارش نیز افزایش یابد. البته این نکته را در نظر داشته باشید که خارش در ناحیه مقعدی تنها به علت هموروئید رخ نمی دهد و عوامل دیگری نیز منجر به بروز این عارضه خواهند شد. این عوامل شامل موارد زیر می شوند:

- فیشر مقعدی
- عفونت قارچی
- نشت (بی اختیاری) مدفوع
- تجمع عرق
- پروکتیت (التهاب روده)
- زگیل تناسلی
- هرپس
- سرطان

این خارش می تواند در نتیجه رعایت نکردن بهداشت نیز رخ دهد ؛ بنابراین اقداماتی را جهت تمیز نگه داشتن ناحیه مقعدی به انجام رسانید. البته در صورتی که این کار را به صورت وسواس گونه و بیش از حد انجام دهید نیز امکان دارد پوست پاره شود و ترک بخورد. این مورد نیز از مواردی است که موجب خارش خواهد شد. در صورتی که به خارش مبتلا شده اید و از بابت ابتلا به بواسیر مطمئن نیستید ، حتما به یک کلینیک خوب درمان بیماری های نشیمنگاهی در تهران مراجعه فرمایید.

رفع خارش در هموروئید

اولین قدم برای برطرف کردن این عارضه ، دستکاری نکردن این ناحیه می باشد. سعی کنید تا جای ممکن از خاراندن خود پرهیز کنید ؛ این کار باعث می شود آسیب بیشتری به مقعد وارد شود و مشکل شدیدتر گردد. قدم بعدی ، رعایت بهداشت می باشد. می توانید این ناحیه را با آب و صابون ملایم و ضد حساسیت به آرامی شستشو دهید و بعد از آن ، به طور کامل خشک نمایید. پس از انجام این اقدامات اولیه ، نیاز است تا راه های دیگری را برای رفع خارش مقعد به دلیل هموروئید پیش بگیرید. در ادامه در این مورد توضیح مختصری داده ایم:

بی حس کردن

برای بی حس کردن پایانه های عصبی و رفع خارش هموروئید ، پزشکان شفا کلینیک ، بهترین کلینیک درمان هموروئید در تهران پیشنهاد می کنند تا از کمپرس سرد بهره بگیرید و یا از پمادهای غیر تجویزی که حاوی هیدروکورتوزین و لیدوکائین هستند استفاده نمایید. این موارد موقتا این عارضه را برطرف می سازند.

قرار گرفتن در وان

یکی از درمان های محبوب برای خارش به وجود آمده ، نشستن در یک وان آب گرم می باشد. توجه داشته باشید که این آب باید تنها گرم باشد ، نه داغ. این گرما گردش خون را بالا می برد و التهاب ناحیه اطراف مقعد را آرام می کند. می توانید این کار را دو بار در روز به انجام رسانید. برخی پزشکان توصیه می کنند تا موادی مثل نمک را به آب اضافه نمایید تا به این روند کمک کرده باشید.

عوارض هموروئید

عوارض ناشی از این بیماری ، بسیار نادر بوده و می تواند شامل موارد زیر باشد:

- تشکیل لخته های خون در رگ های متورم
- خونریزی
- آنمی کمبود آهن در اثر از دست رفتن خون
- عفونت بواسیر خارجی
- ایجاد پوست اضافی در زمان از بین رفتن هموروئید خارجی

ورزش مناسب برای بیماران هموروئیدی

همانطور که می دانید یکی از علل بروز بواسیر ، کم تحرکی و نشستن مداوم بیماران می باشد. از همین رو ممکن است شما برای جلوگیری از بروز این مشکل شروع به ورزش کردن کنید. اما آیا می دانید چه ورزش های برای شما مناسب است و از بروز این مشکل جلوگیری می کند؟ در پاسخ به این سوال باید بگوییم که انجام برخی از ورزش ها نه تنها کمکی به جلوگیری از بروز این بیماری نمی شود بلکه ورزش های سنگین مانند وزنه برداری ، ورزش هایی که رزمی برای افراد ضرر دارد. در عوض افراد بهتر است ورزش هایی مانند پیاده روی ، طناب زدن ، شنا ، استخر و کوهنوردی انجام بدهند. انجام حرکات یوگا و نرمش های هوازی برای هموروئید بسیار مفید است.

آیا تغییر سبک زندگی مردم در جلوگیری از بروز بیماری های نشیمنگاهی تاثیر دارد؟

در اینجا این سوال به وجود می آید که آیا تغییر دادن سبک زندگی تاثیری در جلوگیری از بروز بیماری های نشیمنگاهی دارد یا خیر؟ در پاسخ به این سوال باید بگوییم با پیشرفت علم و تکنولوژی و راحت تر شدن زندگی افراد بیش از ۹۰٪ مردم به دلیل سبک زندگی نادرست ، عادت های غذایی غلط به بیماری هموروئید مبتلا می شوند. زیرا شیوه زندگی سالم و تغییر الگوی غذایی عامل اصلی پیشگیری از بیماری های شدید نشیمنگاهی می باشد. از جمله دلایل مهم ابتلا به ناراحتی های نشیمنگاهی سبک زندگی نادرست بیماران می باشد که در ادامه چند مورد از عادات نادرست را بیان خواهیم کرد.

- دفعات صرف غذایی کمتری دارند به عنوان مثال به جای ۵ وعده تنها ۲ وعده غذایی دارند.
- میزان مصرف مایعات آن ها بسیار کم است اما در عوض مصرف نوشیدنی هایی مانند چای تلخ و قهوه بسیار زیاد می باشد.
- افرادی که به بیماری هموروئید دچار می شوند اغلب سر ساعت غذا نمی خورند. یعنی هیچ نظمی در ساعات غذایی خود ندارند. در حالی که اگر شما در ساعتی منظم و تعیین شده وعده غذایی مفید ، سالم و پر فیبری را مصرف کنید ، بعید است دچار اختلالات گوارشی و ناراحتی های مقعدی شوید.
- اکثر بیماران مبتلا به استعمال قلیان و سیگار اعتیاد دارند.
- همیشه از ادویه ها و غذاهای تند استفاده می کنند.
- این افراد در طول روز پیاده روی ندارند یا فعالیتشان نشسته و بسیار کم تحرک می باشد ، مانند کارمندان پشت میز نشین یا رانندگان. از همین رو چه در گذشته و چه در حال ورزش نمی کنند.

آیا مصرف شیر و لبنیات برای بواسیر مضر است؟

شما نمی توانید منکر خاصیت بی نظیر و فوق العاده لبنیات برای بدن شوید. اما در مورد بیماران هموروئیدی و کسانی که به اختلالات گوارشی دچار هستند این موضوع کمی فرق دارد. از همین رو پزشکان و متخصصان توصیه می کنند بیماران مبتلا به بیماری های نشیمنگاهی از مصرف شیر و لبنیات به مقدار زیاد در دوران بیماری خود ، اجتناب کنند. زیرا این نوع مواد غذایی باعث تولید نفخ و ایجاد گاز روده شده و باعث عمل دفع نامطلوب در بیماران خواهد شد.

هموروئید و سرطان روده به یکدیگر ارتباط دارند؟

با اینکه این دو بیماری نشانه های مشابهی مثل خونریزی از مقعد ، خارش و بروز برآمدگی در ورودی مقعد دارند ، اما بواسیر منجر به بروز سرطان نمی شود. البته شباهت علائم این دو مشکل باعث می شود برخی از افراد تصور کنند مشکل آن ها تنها هموروئید است و نسبت به درمان جدی اقدام نکنند ، همین امر به سلول ها زمان می دهد تا رشد بیشتری داشته باشند و بدین طریق ، بیماری وخیم تر خواهد شد.

علاوه بر نشانه هایی که ذکر شد ، سرطان روده می تواند با علائم زیر همراه باشد:

- اسهال یا یبوست
- مشاهده خون در مدفوع
- نفخ و یا دل درد مداوم
- احساس اینکه روده ها به صورت کامل تخلیه نمی شوند

- حالت تهوع و یا استفراغ

- بی حالی

فرق هموروئید با سرطان روده

همانطور که اشاره شد این دو مشکل دارای علائم و نشانه های مشابه با یک دیگر هستند که همین موضوع نیز باعث می شود برخی از افراد با مشاهده علائم دچار ترس و نگرانی شوند. بهتر است در چنین شرایطی ترسی به دل خود راه ندهید و تنها به یک پزشک مجرب و متبحر مراجعه کنید. چرا که تنها پزشک است که با بررسی چند مورد مشکل را تشخیص می دهد. از جمله تفاوت های که میان بیماری هموروئید و سرطان روده وجود دارد می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- **طبیعت بیماری**

سرطان روده یک بیماری بسیار خطرناک است که به صورت یک توده سرطانی بر روی دیواره های روده شروع به رشد می کند و با گسترش یافتن به بافت های اطراف و انتشار یافتن به سایر اعضای بدن بسیار خطرناک تر می شود.

- **علت بروز عارضه**

مشکل سرطان در بافت روده بزرگ به دلیل اختلال در رشد سلول های ناسالم در دیواره روده و فاکتور های ژنتیکی و محیطی ایجاد می گردد. هموروئید نیز به دلیل وارد کردن فشار زیاد و خراشیدگی های مداوم در دیواره مقعد و ورید یا رگ های آن به وجود می آید.

- **علائم بیماری**

سرطان روده ممکن است در مراحل اولیه بدون هیچ نوع علامت بالینی ظاهر می گردد. اما با پیشرفت این عارضه می تواند علائمی مانند خونریزی در بخشی از دستگاه گوارش ، درد شکم ، تغییر در رفتار روده و افزایش احساس خستگی به وجود آید. در حالی که همانطور که پیش تر نیز گفته شد هموروئید با تورم ، خونریزی و درد در ناحیه نشیمنگاه و مقعد همراه می باشد.

- **تشخیص**

برای تشخیص سرطان بافت روده نیاز است تا آزمایشات غربالگری مانند آزمایش خون ، آزمایش مدفوع ، کولونوسکوپی انجام پذیرد. در صورت تایید سرطان معمولا برای درمان روش های مانند جراحی ، شیمی درمانی و یا رادیوتراپی پیشنهاد داده می شود. تشخیص بیماری هموروئید نیز با بررسی جسمی ، آنوسکوپی ، روش های تصویر برداری همچون سی تی اسکن انجام می پذیرد.

رویکردهایی که برای درمان سرطان به کار گرفته می شوند

بسته به شدت و مکان بروز این معضل ، راه های درمانی متعددی وجود دارد. در سال های اخیر پیشرفت های زیادی در زمینه شیمی درمانی حاصل شده است و نیاز به جراحی هموروئید در حدود شصت درصد کاهش یافته است. برای درمان سرطان روده ، می توان از روش های زیر بهره برد:

- **رادیوتراپی :** که در آن از اشعه X با فرکانس بالا برای از بین بردن سلول های سرطانی استفاده می شود
 - **ابلیشن و آبمولیزاسیون :** برای برداشتن و یا کشتن تومورهایی استفاده می شود که امکان دارد به دیگر مناطق بدن گسترش یافته باشند
 - **جراحی :** این رویه می تواند شامل برداشتن پولیپ روده یا کل این عضو باشد
 - **شیمی درمانی :** داروهای این رویکرد به صورت خوراکی و یا درون وریدی مصرف می شوند تا از طریق بدن به سلول ها برسند ، سلول هایی که در جراحی یا رادیوتراپی از بین نرفته باشند با این روش نابود خواهند شد.
 - **ایمنی درمانی :** با استفاده از دارو ، سیستم ایمنی خود فرد تقویت می شود تا این سیستم قادر به شناسایی و از بین بردن سلول های سرطانی باشد.
- همانطور که ذکر شد این دو بیماری شباهت های بسیاری دارند و برای تشخیص درست آن ، نیاز است تا به بهترین کلینیک درمان هموروئید در تهران مراجعه نمایید.

سوالات متداول

افراد معمولاً سوالات زیادی در رابطه با بیماری بواسیر دارند، در ادامه تعدادی از پر تکرارترین این سوالات را طرح کرده و به آن ها پاسخ می دهیم.

آیا ایستادن و نشستن به طور طولانی در بروز هموروئید نقش دارد ؟

نشستن و ایستادن طولانی مدت به عروق کانال مقعد فشار وارد نموده و به همین دلیل می تواند موجب بروز بیماری نشیمنگاهی هموروئید یا تشدید آن شود، لذا لازم است افرادی که کار آن ها ایجاب می کند که به طور مداوم و طولانی بر روی صندلی نشسته یا بایستند در فاصله های زمانی مشخص به خود استراحت داده یا شرایط فیزیکی شان را تغییر دهند.

آیا استراحت مطلق در درمان و بهبود افراد مبتلا موثر است ؟

یکی از عواملی که موجب شدت یافتن و وخامت بیماری بواسیر می شود، استراحت مطلق است بنابراین نه تنها این امر در روند بهبودی و درمان بیماری تاثیری نداشته بلکه موجب بدتر شدن آن نیز می شود. البته افراد باید به این نکته نیز توجه داشته باشند که بلند کردن اجسام با وزن زیاد، انجام فعالیت ها و ورزش های سنگین نیز در تشدید بیماری هموروئید نقش دارند.

آیا امکان درمان قطعی بواسیر وجود دارد؟

بله، همانطور که گفتیم روش های درمانی متعددی برای درمان این بیماری وجود دارد که بهترین آن ها درمان بواسیر با لیزر است که به طور تخصصی در شفا کلینیک بهترین مرکز درمان هموروئید در تهران ، بلوار کشاور انجام می شود.

تفاوت درمان هموروئید با لیزر با دیگر روش های درمانی چیست؟

این روش به صورت سرپایی انجام شده و طی انجام آن حداقل آسیب ممکن به بافت ها خواهد رسید، افراد بلافاصله بعد از درمان هموروئید با لیزر مجاز به انجام فعالیت های روزانه خود می باشند. لازم به ذکر است که دوران بهبود و نقاهت بعد از انجام این روش درمانی بسیار کوتاه تر از روش های دیگر بوده و بیمار درد بسیار کمتری را تجربه خواهد کرد، به طور کلی کاهش چشمگیر عوارض در این روش را می توان مهم ترین مزیت آن نامید.

آیا اسهال در ایجاد بیماری بواسیر نقش دارد؟

باید گفت همچون یبوست که در بروز هموروئید موثر است اسهال نیز به دلیل ایجاد صدمه به سیاهرگ های مقعد و دیواره کانال آنال می تواند زمینه ساز این بیماری باشد.

آیا خونریزی در حین دفع مدفوع، نشانه ابتلا به بواسیر است؟

چکه کردن خون به مقدار و مدت کم بعد از اجابت مزاج یا مشاهده خون به رنگ قرمز روشن به شکل رگه هایی در مدفوع، می تواند نشانه بیماری هموروئید باشد. در صورت مشاهده این علائم حتماً به یک کلینیک درمانی خوب مراجعه کنید.