

بواسیر را جدی بگیرید؛ راه های پیشگیری و درمان طبیعی

هموروئید

هموروئید یک بیماری آنورکتال بسیار معمولی می باشد که میلیون ها نفر در سراسر جهان به این بیماری مبتلا هستند. راههای درمانی بسیاری برای این بیماری وجود دارد.

تغذیه سرشار از فیبر و مکمل های گیاهی نیز می تواند از بروز بواسیر پیشگیری کند. بواسیر در اغلب کلینیک های مراقبت های اولیه جراحی و درمان می شود. اما آیا شما از این بیماری اطلاعات کافی دارید؟ خوب می دانید که چگونه از بروز آن جلوگیری کنید؟

هموروئید چیست؟

بیماری هموروئید یا بواسیر به وجود آمدن نسوج طبیعی با رگ های خونی در ناحیه پایانی مقعد و یا داخل مقعد را هموروئید می نامند. این حالت سبب پیدایش یک عضله مدور به نام اسفنکتر مقعد می شود. که جنبش ها کنترلی روده را تحت تاثیر خود قرار می دهد. در واقع همه انسانها بواسیر دارند ولی در بعضی افراد این عضله بزرگ می شود و هموروئید را ایجاد می کند.

بروز هموروئید با خارش، درد و ترشحات مخاطی یا خونریزی همراه است.

انواع بواسیر

تورم بواسیر به حالت های گوناگون بروز می کند. بواسیر خارج مقعدی که بسیار دردناک است و در هنگام دفع مدفوع مشکل ساز می شود. بدترین نوع بواسیر خارج از مقعد است که به عنوان پرولاپس رکتوم شناخته شده است.

علل بروز هموروئید

بعضی از عوامل می توانند در بروز هموروئید تاثیر گذار باشند. از جمله آنها می توان به اضافه وزن، حمل اشیا سنگین، سن بالا، بارداری و زایمان، وراثت و یبوست و اسهال مزمن اشاره کرد.

<http://mousavi.zums.ac.ir>

تغذیه مناسب برای پیشگیری از هموروئید



یبوست یکی از حالات بدی است که فرد را به هموروئید مبتلا می کند. با خوردن غذاهای سرشار از فیبر می توانید از بروز یبوست خودداری کنید. انواع توت ها، انجیر، کلم بروکلی، کدو، بلوط، لوبیا، عدس، دانه چیا و آجیل میزان بالایی فیبر دارند.

نوشیدن میزان زیادی آب نیز به شما کمک خواهد کرد. کم شدن آب بدن ممکن است به یبوست منجر شود و علائم هموروئید را بدتر کند. کم کردن مصرف غذاهای پرادویه از دستگاه گوارش شما محافظت می کند.

جلوگیری از یبوست

فشاری که در هنگام یبوست شما به بدن خود وارد می کنید سبب التهاب شدید هموروئید خواهد شد. برای جلوگیری از یبوست علاوه بر تغذیه مناسب طولانی مدت در دستشویی نمانید. نظافت و بهداشت در این ناحیه بسیار حائز اهمیت است. عدم پاکی می تواند علائم بواسیر را تشدید کند.

این به آن معنا نیست که مدام از مواد شیمیایی و شوینده های حاوی الکل و . . . استفاده کنید. فقط ۱۰ دقیقه در روز در وان آب گرم نشسته سپس خود را به خوبی شسته و با دستمال خشک کنید.

درمان هموروئید

مطالعات نشان داده شده است که جهت مدیریت بیماری هموروئید می توان از پمادهای موضعی نیز نتیجه خوبی گرفت. به غیر از آن یک سری مواد غذایی هستند که صرفا به عنوان یک درمان در این بیماری به کار می روند.

شاه بلوط هندی

این نوع از بلوط به عنوان کاهنده تورم به کار می رود. به منظور بهبود گردش خون و جریان مویرگی در بواسیر بسیار موثر است.

پوست اسفرزه

پوست گیاه اسفرزه یک منبع طبیعی خالص فیبر است. که به صورت پودر فروخته می شود. این پودر به صورت موضعی بعد از خونریزی و استحمام می تواند درد بواسیر را کاهش دهد.

درمان های تخصصی

به غیر از مسئله درمان طبیعی و پیشگیری با مواد غذایی و گیاهی، در صورتیکه درمان پاسخگوی رشد هموروئید نباشد. می بایست از روشهای علمی و تخصصی تر استفاده کرد. اسکروتراپی، لیزر، پمادهای موضعی و در نهایت جراحی و برداشت قسمت اضافه بواسیر از راههای درمان هستند.

با استفاده از یک رژیم پر فیبر و سبزیجات و نوشیدن مقدار زیادی آب در طی روز می توان تا حد زیادی این مشکل را برطرف کرد.