

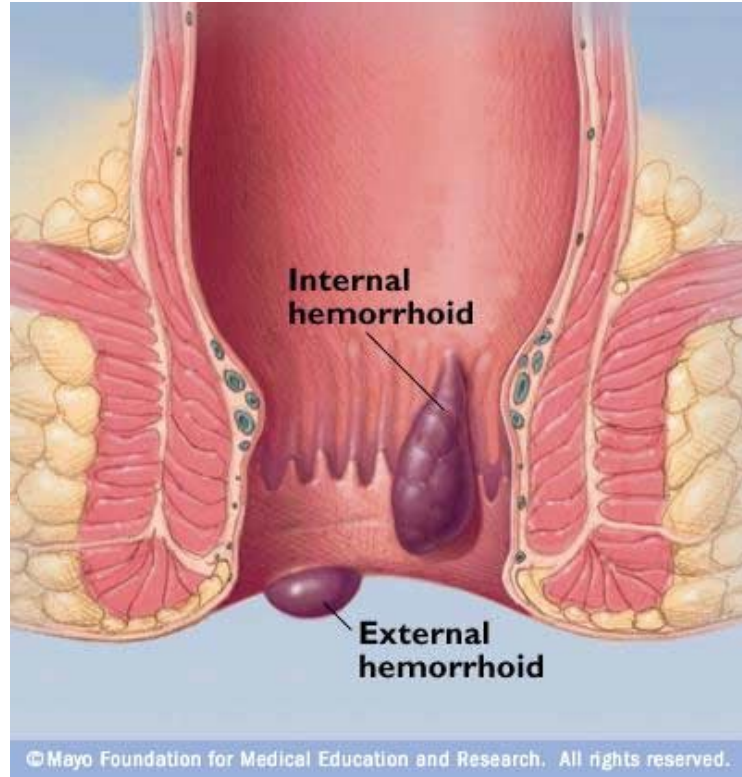


البواسير ونمط الحياة

د. ندى اليوسفي
قسم طب الأسرة والمجتمع
كلية الطب - جامعة الملك سعود
nalyousefi@ksu.edu.sa

ماهي البواسر؟

○ البواسيرهي عبارة
عن عناقيد من
النسيج الوعائي
ملتهبة ومنتفخة في
منطقة الشرج
والمستقيم تنتج من
الاعتصار أثناء التبرز أو
من خلال ارتفاع
الضغط داخل هذه
الأوردة في فترة
الحمل مثلاً.



50% !



○ معظم الأشخاص
يتخلصون من
الأعراض المرافقة
باستخدام العلاجات
المنزلية و التعديلات
الملائمة على نمط
الحياة اليومية.



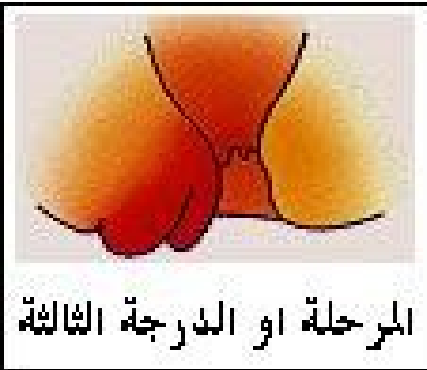
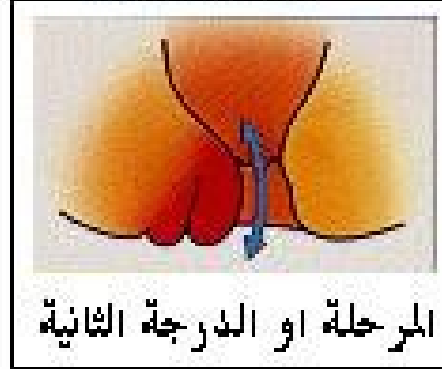
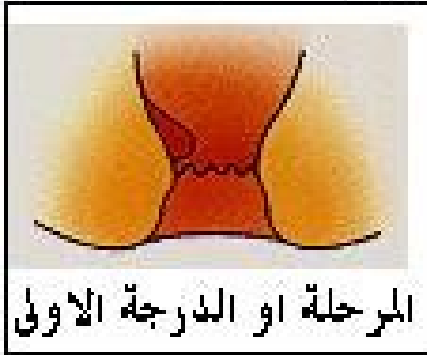
الأعراض والعلامات

- ◉ نزف شرجي غير مؤلم
أثناء التغوط
- ◉ حكة أو تهيج في
منطقة الشرج
- ◉ ألم و انزعاج
- ◉ تورم حول الشرج
- ◉ عقيدة قرب الشرج قد
تكون مؤلمة أو
حساسة
- ◉ تسرب البراز



درجات البواسير

مراحل او درجات البواسير الداخلية



- الدرجة الأولى
- الدرجة الثانية
- الدرجة الثالثة
- الدرجة الرابعة

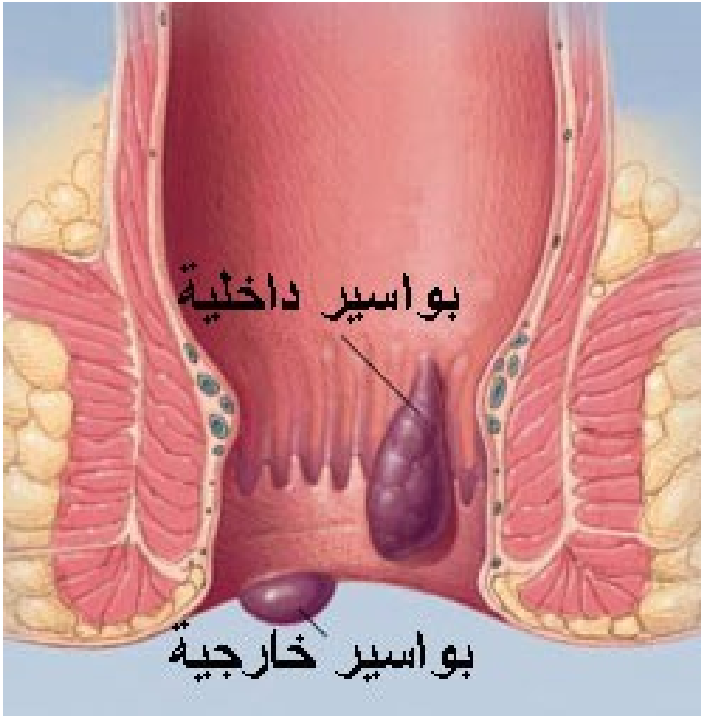
الأعراض والعلامات

○ البواسير الداخلية

- وهي لا ترى ولا يستطيع المريض تحسسها أو لمسها.

○ البواسير الخارجية

- وهذه تميل لأن تكون مؤلّمة وفي بعض الأحيان يتجمع الدم بداخلها ويتجلط فتنتفخ وتلتهب مسببة "ألماً شديداً" بالإضافة إلى الحكة والنزيف.



أسبابها

١. الإمساك.
٢. الإسهال.
٣. الجلوس أو الوقوف لفترات طويلة.
٤. السمنة.
٥. الحمل والولادة.
٦. القولون العصبي.
٧. قابلية وراثية.



المضاعفات

○ فقر الدم Anemia

○ اختناق البواسير

Strangulated
hemorrhoid

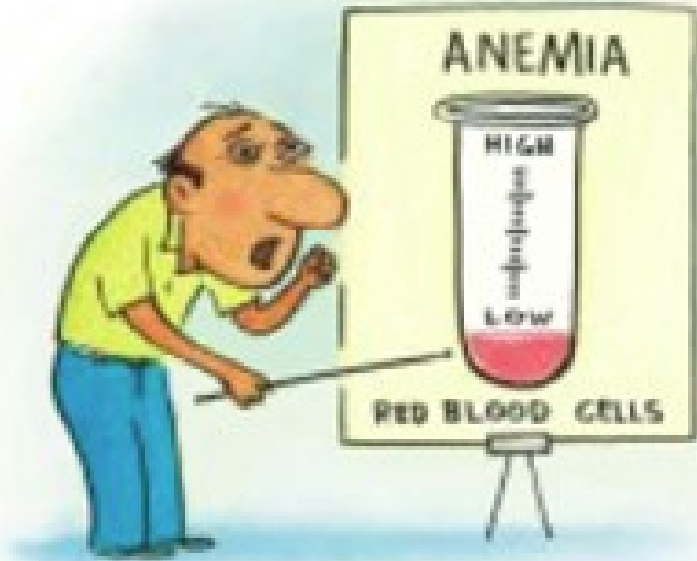
○ التهاب في الشرج

وحول الشرج نتيجة

للإفرازات المستمرة

من البواسير

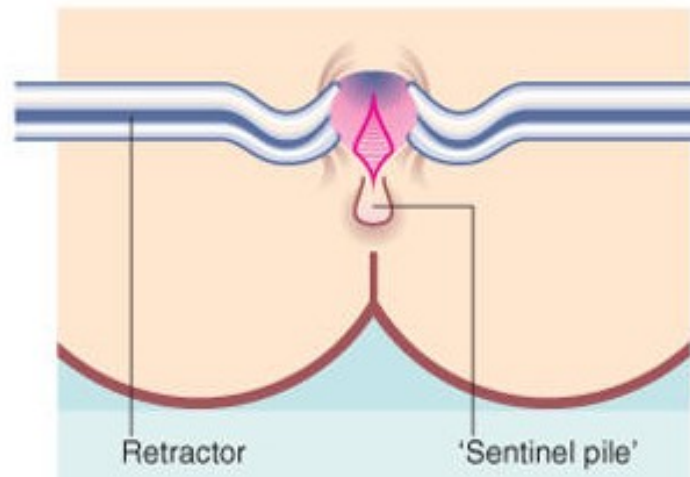
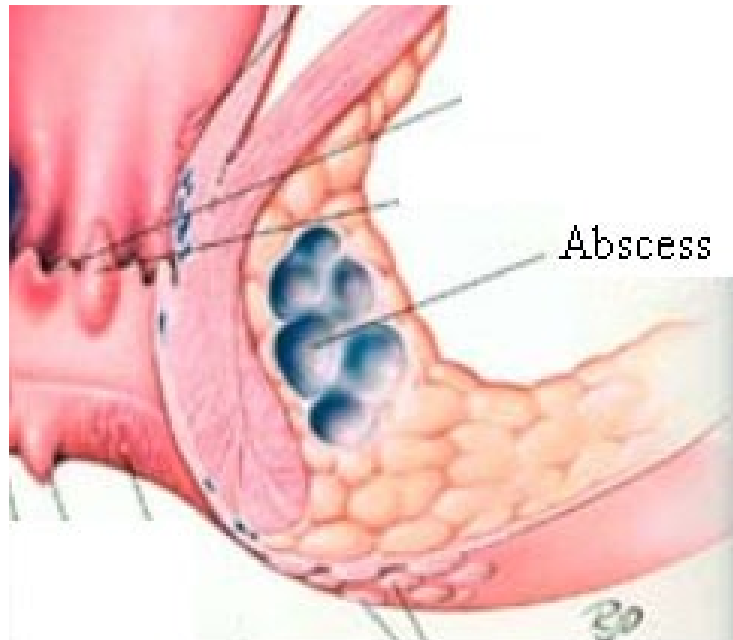
المتضخمة.



متى ينبغي على المريضة أن تطلب الإستشارة الطبية؟

- ◉ إذا لم تتحسن البواسير
بالعناية الشخصية واستمر
الألم والنزيف.
- ◉ لإستثناء أي مرض أو سبب
آخر لهذا النزيف.
- ◉ إذا رافق ظهور البواسير تغير
في سلوك أو عادة الأمعاء
أو رافقه خروج براز أسود
أو غامق اللون.
- ◉ طلب العناية الطارئة في
حال خروج كميات غزيرة من
الدم والدوخة والإغماء.





الكشف والتشخيص

- ◉ بمجرد النظر يستطيع الطبيب تحديد ما إذا كانت البواسير من النوع الخارجي بينما الداخلية يتم الكشف عنها بواسطة الفحص عبر الشرج ولكن هذه الطريقة تعتبر غير دقيقة لأن البواسير الداخلية لينة جداً.
- ◉ الكشف على القولون والمستقيم بواسطة المنظار عبر الشرج.





كيفية العلاج

- في المنزل
- في العيادة
- في غرفة العمليات

العلاج في المنزل



علاجات جراحية مبدئية

١. ربط عنق البواسير بأربطة مطاطية وبذلك يتم وقف تدفق الدم للبواسير وبعد ذلك ضمورها.

٢. حقن بعض المواد الكيميائية حول منطقة البواسير للتقليل من تدفق الدم إليها .

٣. استخدام الأشعة تحت الحمراء والتي تعمل على قفل الأوعية الدموية الصغيرة للبواسير وهي ذات فعالية بسيطة.



البواسير الكبيرة أو الحالات التي لم تستجب للعلاجات السابقة



⊙ استئصال البواسير والأنسجة المترهلة جراحياً تحت التخدير الكلي أو الموضعي ويتطلب ذلك دخول المريض إلى المستشفى لمدة يوم أو أكثر ويتم استعمال بعض أنواع المسكنات ومغطس الماء الدافئ بعد العملية .

⊙ تدبيس البواسير والتي عن طريقها يتم منع تدفق الدم لأنسجة البواسيروهي طريقة حديثة نوعاً ما ولكنها قد تكون أقل فعالية من الاستئصال الجراحي مما قد يؤدي إلى تكرار ظهور البواسير مرة أخرى.

كيف تقين نفسك من البواسير؟



- الإكثار من تناول الأطعمة التي تحتوي على الألياف الطبيعية مثل الفواكه والخضار.
 - 14 g of fiber per 1000 calories, or 25 g/day for a woman and 38 g/day for a man (American Dietetic Association).
- تناول كميات كافية من السوائل وخصوصاً الماء.
 - ٨ كاسات/ اليوم

Pay close attention to serving sizes.

Look for foods with lower levels of saturated fats.

This tells you how much salt is in food.

Calcium is important for bones and teeth.

Use this section as a guide for daily planning.

The amount of calories a person needs each day depends on many factors, including exercise.

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)
Serving Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat** 30

0% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 3g

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%

Calcium 4% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

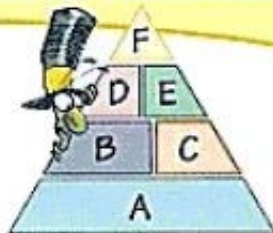
	Calories: 2,000:	2,500:
Total Fat	Less than 65g	80g
Sat Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

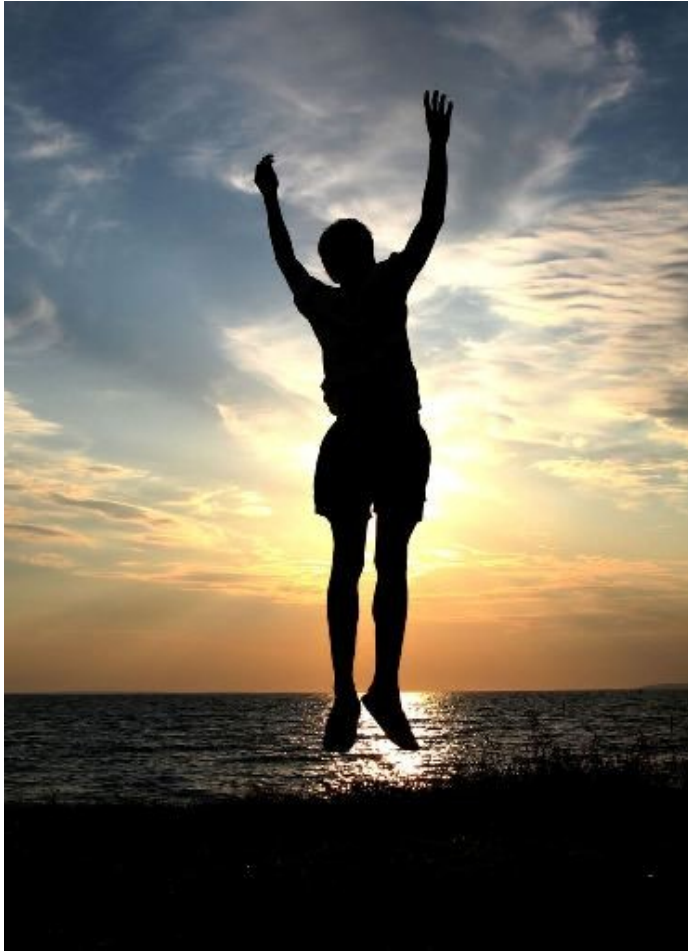
Products labeled "light" or "lite" must have 1/3 fewer calories or 1/2 the fat of the foods to which they are compared. "Light" also can mean that salt has been reduced by 1/2.

Look for products that have more fiber and less sugar.

Vitamins and minerals help your body function properly.



كيف تقين نفسك من البواسير؟



○ الرياضة والحركة: لأنها تساعد في التقليل من الضغط على الأوردة الناتج من الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة.

■ ٢٠ دقيقة/اليوم.

○ تخفيف الوزن.

○ عدم الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة .

كيف تقين نفسك من البواسير؟



- ◉ عدم (الحزق) بشدة عند إخراج البراز لأن ذلك يؤدي إلى زيادة الضغط على الأوردة في هذه المنطقة.
- ◉ الاستجابة للرجبة في التبرز.
- ◉ الجدولة.



كيف تقين نفسك من البواسير؟

⦿ أثناء الحمل.



شكراً لحسن إصفاائكم

