تغذیه درمانی

فیبر : فیبر در جلوگیری از بروز یبوست نقش مهمی دارد .غذای غنی از فیبر، حرکات روده را افزایش می دهد و به ایجاد مدفوع نرم و دفع راحت تر کمک می کند، همچنین فیبر از فشار زیاد برای دفع جلوگیری می نماید.

غذاهای غنی از فیبر:

غلات کامل : برنج، ذرت، جو، گندم

حبوبات: عدس، لوبیا، نخود و لوبیای سویا



میوه ها و سبزیحات

مایعات فراوان : حداقل ۸ لیوان مایعات در روز



خجالت کشیدن و شرم از بیان بیماری های ناحیه مقعد، ترس از عمل جراحی به علت اطلاعات ناصحیح و نگرانی از بستری شدن طولانی مدت در بیمارستان، از جمله عواملی هستند که منجر به مراجعه تاخیری و دیر هنگام افراد به پزشک و افزایش مشکل می گردد.

سایت آموزش به بیمار:
Hosshafa.gums.ac.ir
واحد ارتقا سلامت وآموزش همگانی:
۰۲۸۳۵۲۴۹۲۱۱ داخلی ۷۰۳۴
ساعت تماس همه روزه از ساعت :۸ الی ۱۴

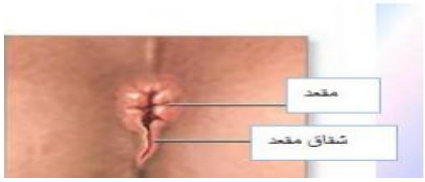
شماره تماس درمانگاه حکیم:۰۲۸۳۵۲۴۹۲۳۷ از شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۹ صبح

تاریخ صدور: ۱۳۹۹/۰۱/۳۰
تاریخ بازنگری:۱۴۰۳/۰۹/۰۵
تاریخ باز نگری بعدی: ۱۴۰۴/۰۹/۳۰

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
معاونت آموزشی

بیمارستان شفا تاکستان

عنوان: شقاق مقعد



پارگی ، خراشیدگی، ترک و زخم در مقعد را **شقاق یا فیشر** گویند .این پارگی سبب انقباض عضله داخلی مقعد می شود و این خود سبب درد و افزایش عمق پارگی بر اثر کاهش خونرسانی به مقعد شده و زخم شدید می گردد.

علل ایجاد شقاق:

- **یبوست**
- **اسهال طوالنی**
- **زور زدن**
- **زایمان**
- **استفاده طوالنی از ملین ها**
- **اختلالات روحی و روانی**

علائم

- **درد مقعد**
- **دفع خون روشن در زمان دفع.**
- **خارش مقعد**

درمان درمان شقاق چند اصل مهم دارد :

- **درمان یبوست**
- **رژیم پر فیبر**
- **آب فراوان**
- **تحرک بیشتر(ورزش بیشتر)**
- **استفاده از ملین**
- **کنترل درد**
- **استفاده از کرم های بیحس کننده**
- **استفاده از کرم های ضد التهاب**
- **لگن آب گرم**

لگن حاوی آب گرم / ارتفاع آب حدود ۲۰ سانتیمتر /روزانه۳ – ۲ بار و هر بار برای۱۰ – ۲۰ دقیقه در آن بنشینید.

درمان جراحی :

بطور کلی هر گاه علیرغم درمان طبی درد فیشر بمدت یک ماه باقی بماند و یا بعداز بهبود اولیه عود نماید اقدام به جراحی می شود .در صورت درد شدید نیز تصمیم به عمل جراحی سریعتر انجام می شود. این عمل معمولا با بی هوشی عمومی و یا بی حسی نخاعی انجام می شود .

مراقبت بعد از عمل :

- رژیم پرفیبر با مصرف مایعات فراوان .
- استفاده از ملین در صورت لزوم .
- مسکن طبق تجویز پزشک .
- آنتی بیوتیک طبق تجویز پزشک .
- پیاده روی ، استحمام و نیز رانندگی بلامانع است