



هموروئید چیست؟

ترجمه: دکتر مزده محمدی

گروه سم‌شناسی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تهران

می‌توانند سبب تورم آن‌ها و هموروئید شوند. این شرایط عبارتند از:

- * بیبوست و یا اسهال
- * حاملگی به‌خصوص در شش ماه آخر
- * بیماری مزمن کبدی می‌تواند باعث افزایش فشار وریدی شده و می‌تواند با هموروئید در ارتباط باشد.

- * زور زدن طولانی‌مدت در موقع اجابت مزاج
- * چاقی (حجم فراوان چربی‌های داخل شکم سبب افزایش فشار داخل شکم می‌شود)
- هرچه سن بالاتر می‌رود، خطر هموروئید افزایش می‌یابد، چرا که بافت‌های نگهدارنده رگ‌ها در راست روده و مقعد با افزایش سن ضعیف و کشیده می‌شوند.

هموروئیدها وریدهای متورم در کانال مقعدی می‌باشند. اگر وریدهای داخل کانال مقعدی متورم شده باشند، هموروئیدهای داخلی به‌وجود می‌آیند و اگر وریدهای نزدیک سوراخ مقعد متورم شده باشند، هموروئیدهای خارجی به‌وجود می‌آیند. ممکن است یک نفر هر دو نوع هموروئید را هم‌زمان داشته باشد. علایم و درمان بستگی به نوع هموروئید دارد.

■ عوامل ایجادکننده هموروئید چیست؟

باید توجه داشت که در هنگام اجابت مزاج این بافت وریدی پر از خون می‌گردد و موجب تسهیل عبور مدفوع می‌شود. شرایطی که باعث می‌شوند فشار وریدهای ناحیه لگن و رکتوم افزایش یابد

■ علایم و نشانه‌های هموروئید چیست؟

شایع‌ترین علایم در هر دو نوع هموروئید داخلی و خارجی عبارتند از:

- * خونریزی در هنگام دفع مدفوع - ممکن است بیمار رگه‌های خون قرمز روشن را روی کاغذ توالت بعد از اجابت مزاج مشاهده کند. در صورت وجود خونریزی با دفع مدفوع حتماً برای تشخیص قطعی باید به پزشک مراجعه شود. علی‌رغم این که هموروئید علت اصلی خونریزی با دفع مدفوع است ولی دلایل دیگری نیز ممکن است وجود داشته باشد که شامل IBD، عفونت و تومور می‌باشد.
- * خارش
- * درد مقعد

■ هموروئیدها

به دو دسته تقسیم می‌شوند:

□ هموروئیدهای داخلی

هموروئیدهای داخلی اکثراً درد ندارند، تنها علامت آن‌ها خونریزی به همراه خروج توده از مقعد می‌باشد. بعضی اوقات اتفاق می‌افتد که زائیده‌ای از مخرج بیمار، پس از زور زدن خارج می‌شود که گاه خودبه‌خود جا رفته و گاه بیمار خودش با دست موقع شستشو جا می‌اندازد. در پاره‌ای از موارد توده بیرون باقی‌مانده و موجب درد می‌شود.

□ هموروئیدهای خارجی

هموروئیدهای خارجی همراه با درد و لمس توده حساس در ناحیه مقعد می‌باشند که گاهی اوقات خونریزی زیرجلدی ایجاد کرده و باعث درد شدید می‌شوند که به آن هموروئید ترومبوزه می‌گویند.

■ تشخیص هموروئید

تشخیص هموروئید براساس تاریخچه پزشکی و معاینه فیزیکی است. ممکن است در ابتدا فقط به معاینه مقعدی با انگشت و anoscopy نیاز باشد. اصولاً پزشک معالج تصمیم خواهد گرفت که از چه آزمونی استفاده کند. اگر به‌طور مشخص علت خونریزی از رکتوم به علت هموروئید است، بیمار جوان‌تر از ۵۰ سال است و بیمار عوامل خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را ندارد، آزمایش‌های بیشتری نیاز نیست.

برای اطمینان از این که عامل دیگری (مثل سرطان روده بزرگ) باعث بروز علایمی که در بیمار وجود دارد، نشده است؛ ممکن است به آزمون‌های تکمیلی نیاز باشد که عبارتند از:

* سیگموئیدوسکوپی

* انما بارییم

* کولونوسکوپی

این آزمون‌ها به‌طور معمول برای تشخیص هموروئید استفاده نمی‌شوند.

■ عواملی که ممکن است هموروئید را بدتر

کنند

این عوامل عبارتند از:

□ نشستن و یا ایستادن طولانی‌مدت

این مورد ممکن است باعث شود جریان خون در ناحیه مقعدی افزایش یافته و بنابراین، سبب افزایش فشار بر رگ‌ها شود.

□ بلند کردن اجسام سنگین و یا نگه داشتن نفس

■ هنگام بلند کردن اشیاء سنگین

این مورد می‌تواند سبب افزایش ناگهانی فشار

خون در عروق شود.

کند. اگر برای بیمار موارد ذیل پیش آید بهتر است به پزشک مراجعه کند:

* ادامه خونریزی بیش از یک هفته و عدم بهبود

* شروع مجدد خونریزی

* خونریزی بدون دلیل

اگر بیمار مسن تر از ۵۰ سال می‌باشد و یا سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان روده بزرگ دارد، بهتر است هر زمان که خونریزی رکتال داشت، روی مدفوع خون مشاهده نمود، در اجابت مزاجش تغییری حاصل شد و یا در ناحیه مقعد درد داشت؛ به پزشک مراجعه نماید این علائم ممکن است نشانه سرطان روده بزرگ و یا شرایط دیگر باشد.

■ راه‌های پیشگیری از هموروئید چیست؟

□ اجتناب از یبوست

* استفاده از میوه‌ها، سبزیجات، لوبیا و غلات سبوس‌دار در رژیم غذایی، زیرا این غذاها فیبر زیادی دارند.

* نوشیدن مایعات، به اندازه کافی

* انجام هر روزه فعالیت بدنی (فعالیت متوسط ۲/۵ ساعت در هفته)

* استفاده از مکمل‌های فیبری در صورت نیاز

□ عادات اجابت مزاج سالم

* رفتن به توالت به محض نیاز

* اجتناب از زور زدن

* اجتناب از نگه‌داشتن نفس در زمان عبور مدفوع

* اجتناب از مطالعه در زمان نشستن در توالت.

□ تغییر فعالیت‌های روزانه

* اجتناب از نشستن طولانی‌مدت و یا ایستادن طولانی‌مدت

■ چه زمانی باید به یک پزشک اطلاع داده شود؟

علائم معمول هموروئید ممکن است نشانه‌ای از سایر مشکلات جدی در سلامتی فرد باشد. سرطان کولون یا رکتال و بسیاری از موارد دیگر علائمی همانند هموروئید دارند. اگر بیمار نشانه‌های زیر را داشته باشد باید با پزشک خود تماس بگیرد:

* مدفوع سیاه یا قیری داشته باشد.

* توده یا برآمدگی در ناحیه مقعد داشته باشد که حساس هم نیست.

اگر برای بیمار تشخیص هموروئید گذاشته شده است و بیمار علائم زیر را دارد باید به پزشک مراجعه کند:

* درد متوسط در ناحیه رکتال که پس از درمان در منزل، بیش از یک هفته طول کشیده است.

* درد یا تورم شدید

* توده بیرون زده از مقعد که ۳ تا ۷ روز پس از درمان‌های خانگی به حالت عادی باز نگشته است.

* توده داخل مقعد که در حال بزرگ‌تر شدن است و یا این که مرتب دردناک‌تر می‌شود.

اگر خونریزی از رکتوم بیشتر می‌شود و یا تغییر رنگ (مثلاً از قرمز روشن به قرمز تیره) داشته است و یا این که مدفوع تغییر حجم، شکل، یا رنگ (از قهوه‌ای تا خرمایی یا سیاه) داشته است، لازم است به پزشک مراجعه شود.

در بسیاری از موارد، خونریزی ناشی از هموروئید باید پس از ۲ تا ۳ روز متوقف شود. بیمار باید با ادامه درمان در منزل از خونریزی مجدد پیش‌گیری

ممکن است نیاز باشد که برای رهایی از درد لخته برداشته شود.

■ درمان های خانگی، تغییرات سبک زندگی و درمان های بدون نیاز به نسخه برای هموروئید شامل موارد زیر است:

* نشستن در آب گرم سه بار در روز به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه می تواند کمک کننده باشد ولی باید توجه کرد که پس از هر بار نشستن در آب گرم باید ناحیه مقعدی به خوبی خشک شود تا تحریک و سوزش پوست احاطه کننده مقعد کاهش یابد.

* تغییرات رژیم غذایی به صورت افزایش مصرف غذاهای پرفیبر و مایعات بیشتر (روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب و سایر مایعات غیر از الکل) باید صورت گیرد بنابراین، می توان به بیماران توصیه کرد که میوه و سبزی بیشتری استفاده کنند و غلات کامل مصرف نمایند. این نوع رژیم های غذایی سالم و پرفیبر، مدفوع را نرم کرده و حجم آن را افزایش می دهند و در نتیجه، باعث اجتناب از فشار و زورزدنی می شوند که باعث افزایش شدت هموروئید می گردد. برای جلوگیری از نفخ و بادشکم، فیبر رژیمی غذایی را کم کم باید افزایش داد. در صورت نیاز می توان به بیماران توصیه کرد تا از مکمل های فیبردار استفاده نمایند.

* انجام حرکات ورزشی می تواند بسیار کمک کننده باشد. با افزایش فعالیت، از یبوست پیشگیری می شود و فشار بر روی وریدهای هموروئیدال کاهش می یابد. همچنین ورزش باعث کاهش وزن می شود. همان طور که اشاره شد چاقی خود باعث بدتر شدن هموروئید می گردد.

* اجتناب از بلند کردن اشیای سنگین به طور مکرر
* اگر بیمار باردار است بهتر است به پهلو بخوابد.

■ درمان هموروئید چیست؟

در بیشتر موارد می توان هموروئید را با تغییرات ساده در رژیم غذایی و عادات اجابت مزاج درمان نمود و نیاز به عمل جراحی یا درمان های دیگر نیست.

هدف از روش های غیر جراحی که برای درمان هموروئید به کار می روند و تحت عنوان فرآیندهای ثابت کننده نامیده می شوند، کاهش جریان خون به هموروئید است که به این ترتیب به تدریج هموروئید جمع شده و از بین می رود. همچنین باید توجه نمود که بافت اسکار به جامانده خود به نگهداری بافت مقعدی کمک می کند و از تشکیل هموروئید مجدد جلوگیری می کند.

روش های ثابت کننده شامل گره زدن هموروئید با یک باند کشی، استفاده از گرما، لیزر و یا جریان الکتریکی برای ایجاد اسکار (انعقاد درمانی) است. روش های ثابت کننده فقط می تواند در مورد هموروئید داخلی انجام گیرد.

برداشتن هموروئید (هموروئیدکتومی) می تواند برای هموروئید بزرگ داخلی، چندین هموروئید کوچک و یا زمانی که خونریزی با سایر روش ها کنترل نمی شود، استفاده گردد. گاهی اوقات ترکیبی از درمان ها (به عنوان مثال، روش ثابت کننده و هموروئیدکتومی) موثرترین راه برای درمان هموروئید می باشد. هموروئیدهای خارجی را در صورت نیاز تنها می توان با جراحی برداشت. اگر یک لخته خون در هموروئید خارجی گسترش یابد،

* باید به بیمار توصیه کرد که از زیاد نشستن اجتناب نماید، زیرا نشستن زیاد، به خصوص در دستشویی، باعث افزایش فشار بر رگ‌های درون مقعد می‌شود.

* خوابیدن به بغل به خصوص اگر بیمار باردار باشد می‌تواند کمک‌کننده باشد. خوابیدن بر روی بغل باعث کاهش فشار بر رگ‌های خونی ناحیه لگن می‌شود.

* فرآورده‌های زیادی به صورت کرم، پماد و شیاف در دسترس است که می‌تواند علائم را تخفیف دهد ولی باید توجه داشت که این فرآورده‌ها باعث درمان هموروئید نمی‌شوند. این‌ها اغلب حاوی ترکیبات بی‌حس‌کننده و کورتیکواستروئید هستند و می‌توانند باعث کاهش التهاب و تورم شوند.

* برای کاهش ورم می‌توان از کمپرس یخ و یا کمپرس‌های سرد، بر روی مقعد استفاده نمود.

* برای کاهش درد می‌توان از مسکن‌های در دسترس همچون استامینوفن، آسپیرین و یا ایبوپروفن استفاده نمود.

* بیمار باید از لباس‌های زیر نخی برای جلوگیری از ایجاد رطوبت که می‌تواند هموروئید را تحریک کند، استفاده نماید. باید به بیمار توصیه کرد که از لباس گشاد استفاده نماید تا آزادی حرکت داشته باشد و فشار بر روی ناحیه مقعدی کاهش یابد.

* پمادهایی که از پوست محافظت می‌کنند، مانند اکسید روی، بهترین راه حل بدون نسخه برای هموروئید هستند.

■ جراحی

در بیشتر موارد هموروئیدها به عمل جراحی نیاز ندارند. جراحی ممکن است زمانی انجام شود که درمان‌های دیگر (از جمله درمان در منزل) شکست خورده باشد. همچنین زمانی که هموروئید ایجاد یک اورژانس پزشکی نموده باشد (مثلاً خونریزی کنترل نشده و یا وجود خون و چرک در مقعد همراه با درد شدید مقعدی) از جراحی استفاده می‌شود.

■ هموروئیدهای خارجی

هموروئیدهای خارجی معمولاً با عمل جراحی (هموروئیدکتومی) برداشته نمی‌شوند به جز در مواردی که بسیار بزرگ و ناراحت‌کننده باشند. اگر یک لخته خون در هموروئید خارجی توسعه پیدا کند، ممکن است نیاز به حذف لخته باشد تا درد از بین برود.

■ هموروئیدهای داخلی

برداشتن هموروئید (هموروئیدکتومی) آخرین چاره برای درمان هموروئیدهای داخلی کوچک است. هموروئیدکتومی موفق‌ترین راه برای درمان هموروئید بزرگ داخلی در نظر گرفته شده است، به‌ویژه آن‌هایی که به روش‌های ثابت‌کننده هم پاسخ نداده‌اند. این فرآیند در اتاق عمل و با بیهوشی عمومی، نخاعی و یا موضعی صورت می‌گیرد. در این فرآیند کل هموروئید برداشته می‌شود. عوارضی که ممکن است بعد از عمل جراحی پیش آید شامل موارد زیر است:

* عفونت

* خونریزی

بعد می افتد و ممکن است همراه با خونریزی مختصر باشد.

* انعقاد با نور (فتوکواگولاسیون با مادون قرمز)، لیزر و یا برق

* اسکلوترابی: در این مورد یک ماده شیمیایی به داخل هموروئید تزریق می شود و این ماده باعث کاهش اندازه آن می گردد.

منبع

Hemorrhoids[online]. 2014; Available from: http://www.emedicinehealth.com/hemorrhoids-health/article_em.htm

* تنگی مجرای خروج مدفوع، زیرا که اسکار به جامانده می تواند باعث تنگی مقعد شود.

■ دیگر درمان هایی که می تواند علاوه بر جراحی مورد استفاده قرار گیرد عبارتند از:

* باند الاستیک: استفاده از باند الاستیک می تواند در مطب پزشک انجام شود. در این روش جراح یک جفت باند الاستیک را دور پایه وریدهای هموروئیدال قرار می دهند که این کار باعث می شود تا خون رسانی به آن مختل شود. انجام این فرآیند باعث می شود که فرد برای یک تا دو روز احساس ناراحتی داشته باشد. باند الاستیک ۷ تا ۱۰ روز

