

## البواسير

والمشروبات الغازية.

- تجنب تناول الأغذية المالحة جداً كالجبين المركز قوي النكهة والزيتون وسمك الأنشوجة والطعام المعبأ... وأيضاً الأغذية الحامضة جداً كالخل والبرتقال والأناس والفراولة والليمون الهندي (الغريفون) والكيوي... اكتشف أي من هذه الأطعمة يسبب إزعاجاً وأي منها لا.



### عندما تكون البواسير ملتهبة

- اغتسل بالماء البارد أو مكعبات الثلج وضع مرهماً على البواسير لمدة 5 إلى 7 أيام.
- استرح.
- اتبع نظاماً غذائياً صارماً لتفادي حالة الإمساك.

### ما العمل في حال الشعور بألم شديد؟

أحياناً البواسير تتخثر (تتشكل داخلها خثرة صلبة) وتسبب ألماً شديداً لكن يمكن الشفاء منه بإجراء عملية جراحية بسيطة. إذا كانت البواسير تتخثر بشكل مستمر أو كانت تسبب إزعاجات شديدة فيمكن معالجتها جراحياً.

### ما العمل في حال وجود نزيف شرجي؟

من المحتمل أن يحدث نزيف أحياناً، في هذه الحالة استشر طبيبك.

البواسير هي عبارة عن أوردة ممتدة في فتحة الشرج. هي مرض حميد وشائع، من العوامل المسببة له: الإمساك والسمنة والجلوس لفترات طويلة وركوب الدراجات أو ركوب الخيل والولادة لدى النساء. تظهر على شكل انتفاخات داخل أو خارج الشرج (البواسير الداخلية أو الخارجية)، يمكن أن تسبب الحكة أو الحرقة أو النزيف.

يمكنك تحمل البواسير لفترة طويلة دون الشعور بانزعاج وخاصة إذا اتبعت الإرشادات التالية:

### عادة التبرز والنظافة

- يمكنك تجنب المعاناة من الإمساك باتباع نظام غذائي غني بالألياف (الفواكه والخضروات والحبوب) وبشرب الكثير من الماء وممارسة التمارين الرياضية بانتظام. لا تقاوم الشعور بالتبرز وتجنب بذل جهد كبير أثناء التغوط.
- لا تقضي وقتاً طويلاً في الجلوس في المراض. تغسل بالماء الدافئ أو البارد وليس بالماء الساخن بعد الذهاب إلى المراض.
- نشف نفسك جيداً دون الدك بخشونة وإنما عبر الضغط بلطف مستخدماً منشفة.
- إذا خرجت البواسير مع التبرز فأعدها بلطف نحو الداخل، وإذا لم تستطع فعل ذلك فحاول ألا تلامس الثياب مباشرة بتغطيتها بقطعة من القطن أو الشاش المسوح بكريم طبي.

### التغذية

- تجنب تناول الأطعمة الحارة والخردل والفسق والمأكولات البحرية والقهوة والشوكولاته والمشروبات الكحولية