

آیا شما مبتلا به بواسیر هستید؟

پس این مطلب را حتما بخوانید.

گروه سنی : تمام گروه های سنی



تهیه کننده: خدیجه علیزاده
سوپروایزر آموزش سلامت
بیمارستان امیرالمومنین چاروایماق

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.

منابع :

- Smeltzer S & etal . Textbook of Medical-Surgical Nursing

تغذیه درمانی:

😊 **فیبر :** فیبر در جلوگیری از بروز یبوست نقش

موثری 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 سبزیجات

😊 **مایعات فراوان :** حداقل 8 لیوان مایعات در روز .



