

7 طرق تحميك من الإصابة بـ البواسير



السبت 20 مايو 2023 08:15 م

تعتبر البواسير من المشكلات الصحية التي تسبب ألمًا شديدًا للمصاب بها، مما يعيقه عن تأدية مهامه وممارسة حياته بشكل طبيعي، وخاصة بين كبار السن

ما هي البواسير؟

البواسير هي أوردة متورمة في الشرج والمستقيم السفلي، تشبه الدوالي الوريدية. قد تنشأ البواسير داخل المستقيم (بواسير داخلية) أو تحت الجلد حول الشرج (بواسير خارجية). ويصاب نحو ثلاثة من كل أربعة بالغين بالبواسير من وقت لآخر، وفقًا لـ "مايو كلينيك".

أسباب الإصابة بالبواسير

تتمدد الأوردة المحيطة بالشرج نتيجة التعرض للضغط، وقد تنتفخ أو تتورم. يمكن أن تنشأ البواسير نتيجة لزيادة الضغط في المستقيم السفلي بسبب ما يلي:

- الإجهاد أثناء التبرز
- الجلوس لفترة طويلة فوق المرحاض
- الإصابة بإسهال أو إمساك مزمن
- البدانة
- الحمل
- اتباع نظام غذائي منخفض الألياف
- رفع الأثقال بانتظام

عوامل الخطر

مع تقدّمك في العمر، يزيد خطر إصابتك بالبواسير. ويرجع ذلك إلى أن الأنسجة التي تدعم الأوردة في المستقيم وفتحة الشرج يمكن أن تضعف وتتمدّد. وقد تصاب المرأة أيضًا بهذه الحالة المرضية إذا كانت حاملًا؛ لأن وزن الطفل يضغط على منطقة فتحة الشرج.

7 طرق للوقاية من البواسير

- وفقًا لما جاء في موقع كليفلند كلينك يمكن أن تساعد هذه الخطوات في منع البواسير:
- 1 - لا تجلس طويلًا أو تضغط بقوة على المرحاض لأنه يزيد من تعرضك لمشكلة البواسير
- 2 - اذهب إلى المرحاض عندما تشعر بالحاجة ولا تؤخر حركة الأمعاء
- 3 - شرب الكثير من الماء طوال اليوم يحمي من البواسير
- 4 - تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكه الطازجة والخضراوات والحبوب الكاملة أو تناول المكملات الغذائية
- 5 - حافظ على نشاط بدني لأن كونك في حالة تنقل ونشاط يحافظ على حركة الأمعاء المنتظمة ويحمي من الإمساك المسبب لـ البواسير
- 6 - تناول أدوية مسهلة أو استخدم الحقن الشرجية فقط بشكل عشوائي دون استشارة الطبيب؛ يمكن أن يجعل من الصعب على جسمك تنظيم طريقة التبرز ويصيبك ببعض المشاكل
- 7 - ممارسة التمارين الرياضية، حيث تساعد ممارسة التمارين الرياضية على فقدان الوزن الزائد الذي قد يسهم في حدوث البواسير

