

البواسير

يمكن أن ترى دوالي الساقين في صورة عروق زرقاء منتفخة متعرجة ولكن لا يمكنك أن ترى دوالي الشرج المسماة بالبواسير وإنما يمكنك أن تشعر بوجودها لما تسببه من عدم ارتياح ، وحرقان وحكة وربما نزول بعض نقط من الدم مع البراز عندما تعاني من محاولة اخراج قطعة براز صلبة حادة!

إن سبب حدوث الدوالي في هذه المنطقة تكرر الحرق لمدد طويلة بسبب المعاناة من الإمساك ولذا فإن أهم شيء في علاجها هو التخلص من الإمساك.

واليك هذا الوسائل لتخفيف الإزعاج الذي تسببه البواسير ولمساعدة حدوث انكماش لها:

نظف بحذر

من الضروري أن تجعل الشرج في حالة نظيفة للوقاية من حدوث تلوث للبواسير ، ولكن احترس من التنظيف بحركات عنيفة حيث إن ذلك يؤدي البواسير ويحفز على نزول دم.

اشطف الشرج أولاً بالماء (استعمل منشفة ورقية مبتلة) ثم جفف باستخدام منشفة غير مبتلة . ولا تستخدم ورق تواليت من الأنواع الملونة لاحتوائه على كيماويات تهيج البواسير. وفي حالة استخدام صابون يجب اختياره من الأنواع غير الغنية بالكيماويات ولاحظ أن أغلب الأنواع ذات روائح النفاذة تحتوى على نسبة عاليم من الكيماويات التي قد تهيج الجلد.

اعمل حمام ملح انجليزي وبرمنجنات

عندما تكون البواسير ملتهبة ومتقيحة يفيد في هذه الحالة لتسكين الألم مجرد عمل حمام ماء دافئ كما يمكن إضافة ملعقة أو ملعقتين من البرمنجنات أو الملح الإنجليزي لماء الحمام لتطهير منطقة الشرج ومقاومة حدوث عدوى. اجلس في هذه الماء لمدة 15 دقيقة على الأقل.

استعمل هذا الكريم

ولتخفيف التورم والاحتقان يمكنك استعمال أحد أنواع الكريمات الخاصة بعلاج البواسير.. ويستخدم منه كمية صغيرة على قطعة تستخدم في دهان البواسير.. أو يمكن استخدام مرهم يحتوي على مادة أكسيد الزنك .

قاوم حدوث الامساك

ولكي تحقق ذلك اجعل غذاءك اليومي غنيا بالألياف تتوفر في الحبوب الكاملة (اللوبيا والفاصوليا الناشفة والعدس والحلبة (و الخضراوات (الجزر والخس والفجل الأحمر والكرنب والخيار) والفاكهة (التفاح بقشره والموالح والخوخ والمشمش) وتعتبر الردة (النخالة) أغنى مصادر الألياف وتوجد في الخبز الأسمر وخبز السن والمخبوزات عموما من الدقيق الكامل.. تعمل الألياف على زيادة كتلة العضلات وتليينها مما يسهل بالتالي عملية الإخراج.

ولاحظ أن الحركة والنشاط أو ممارسة الرياضة تقاوم الإمساك لأنها تدفع الطعام داخل الامعاء إلى الشرج.

لاتنس السوائل

ومع اتباع نظام غذائي غني بالألياف لابد من تناول كمية وفيرة من الماء يوميا في حدود 6-8 أكواب من الماء على الأقل لأن الألياف تمتص الماء من الأمعاء وبالتالي يجب زيادة كمية الماء بالجسم . ويفضل كذلك تناول كوبين من الماء صباحا على الريق لمساعدة اخراج الفضلات.

علاج البواسير على الطريقة المكسيكية

في الطب الشعبي المكسيكي تعالج البواسير بدهانها بعصير ثمار الباباز الذي تنتشر أشجاره في أمريكا الجنوبية . تؤخذ قطعة قطن وتبلل بالعصير ويدهن بها البواسير يوميا.. من المتوقع أن يؤدي ذلك لوقف النزف وتقليل الاحتقان والألم.
ويرجع هذا التأثير إلى احتواء عصير الباباز على مواد قابضة ونسبة عالية من فيتامين (ج)