

الفصل السابع عشر

البواسير

هي توسعات وعائية وريدية في المستقيم ، كثيراً ما تتخثر أو تلتهب فتصبح مؤلمة .

الأسباب التي تهيئك للإصابة بالبواسير :

الإمساك والإسهالات المتكررة والشدات المستمرة والولادات المتعددة ، وحمل الأغراض الثقيلة ، والجلوس المستمر المديد ، وخصوصاً في المرحاض ، والوقوف المديد مع التوتر . . وكذلك البدانة . . والواقع أنه يكاد لا يخلو شخص من ارتكاب إحدى هذه العادات السيئة .

هناك عدة طرق لمعالجة البواسير :

تكون المعالجة الدوائية بتطبيق المراهم أو التحاميل الشرجية الموضعية المؤلفة من مواد قابضة للأوعية ومقوية لجدرها وقاتلة للجراثيم والفتور . وأما المغاطس بالماء الدافئ شتاء ، والبارد صيفاً فتخفف الاحتقان ، وتريح المريض من توتر المنطقة ، وتترك المعالجة الجراحية كآخر حل .

وأما الوقاية فتكون بتناول الألياف الكافية يومياً (لا تقل عن ٣٥ غ) ، مع كميات كبيرة من السوائل ، فذلك يخفف التوتر والضغط على البراز ، وهو العنصر الأساسي في حدوث الإمساك ، ويتحقق ذلك بتناول النخالة ، أو الحبوب الكاملة كل يوم ، وتناول خبز الحنطة الكاملة وتناول ٦ وقعات من

الخضار (على شكل سلطات مثلاً) ، والفواكه يومياً خصوصاً تلك التي يمكن تناولها مع قشرها كالتفاح والخيار . . والتي يمكن مضغ بذورها كالعنب ، والفريز . . ومن المصادر الأخرى الغنية بالألياف الخوخ ، والتمر والتين والبقول والفاصولياء والعدس والسبانخ وأشباهها ، واجعل طبخها تبخيراً للمحافظة على سلامة أليافها . ويمكنك استخدام الفوم والنباتات العطرية الأخرى .

