

IGD 24 Jam 
0852-1968-3631

Contact Us



Jl. Raya Tayu - Pati KM. 03 No. 99A,
Pakis, Tayu, Pati, Jawa Tengah 59155



(0295) 415045



0822-2665-6907



sebeningkasih@yahoo.co.id



www.rsusebeningkasih.com



RSU SEBENING KASIH
Melayani dengan Sepenuh Hati



WASIR (HEMOROID)

 rsusebeningkasih

 0822-2665-6907

 www.rsusebeningkasih.com

PENCEGAHAN WASIR (HEMOROID)

- ✓ Mengonsumsi makanan tinggi serat
- ✓ Minum air putih yang cukup, yaitu 2 liter atau sekitar 8 gelas per hari
- ✓ Tidak mengejan terlalu kuat saat buang air besar (BAB)
- ✓ Tidak menunda BAB
- ✓ Berolahraga secara rutin, misalnya jogging atau bersepeda
- ✓ Membiasakan untuk berdiri dan bergerak atau berjalan-jalan sejenak secara berkala, ketika sudah duduk terlalu lama saat bekerja
- ✓ Membiasakan untuk berdiri dan bergerak atau berjalan-jalan sejenak secara berkala, ketika sudah duduk terlalu lama saat bekerja

PERAWATAN MANDIRI

- Memperbanyak asupan serat dalam menu makanan sehari-hari, misalnya sereal, buah, dan sayur, serta biji-bijian utuh, seperti gandum
- Tidak mengejan terlalu keras saat buang air besar (BAB)
- Minum air putih yang cukup
- Membatasi konsumsi minuman berkafein, seperti teh, kopi, atau soda
- Tidak menahan atau menunda BAB
- Membersihkan anus secara lembut setelah BAB, tidak dengan menggosoknya keras-keras



APA ITU WASIR?

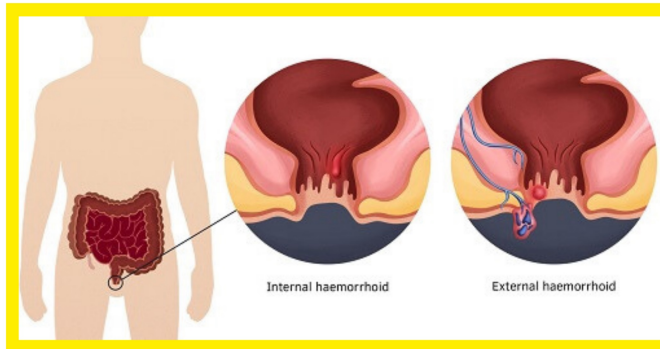
Wasir adalah pembengkakan atau pembesaran pada pembuluh darah di anus dan bagian akhir usus besar (rektum). Kondisi ini dapat menyebabkan rasa mengganjal atau nyeri di area dubur dan keluar darah saat buang air besar.

PENYEBAB WASIR

- ✓ Konstipasi atau sembelit berkepanjangan (kronis), yang salah satu penyebabnya adalah kurang asupan makanan berserat
- ✓ Mengejan atau menahan napas, misalnya karena BAB keras, melahirkan, mengangkat benda berat, dan batuk atau muntah yang terus-menerus
- ✓ Sering duduk terlalu lama, misalnya karena pekerjaan kantor yang aktivitasnya lebih banyak duduk
- ✓ Tingginya tekanan di dalam panggul, misalnya karena kehamilan, kegemukan, atau penumpukan cairan di dalam rongga perut (asites)
- ✓ Lemahnya jaringan bawah panggul yang menyokong anus dan rektum, misalnya karena penuaan atau kehamilan
- ✓ Penyakit tertentu, seperti diare berkepanjangan, anus turun (prolaps rektum), radang usus, atau kanker usus besar
- ✓ Riwayat wasir dalam keluarga



GEJALA WASIR



✓ Wasir Internal

Wasir internal terjadi ketika pembuluh darah yang bengkak berada di dalam anus sehingga tidak teraba atau terlihat dari luar. Kondisi ini jarang menimbulkan gejala. Namun, bila muncul gejala, biasanya berupa:

- Keluar tetesan darah berwarna merah terang dari anus setelah buang air besar (BAB)
- Nyeri di area anus saat BAB
- Keluar benjolan lunak dari anus saat BAB, tetapi bisa masuk kembali dengan sendirinya atau dengan didorong oleh jari

✓ Wasir Eksternal

Wasir eksternal adalah pembengkakan pembuluh darah di luar anus dan akan tampak dari luar. Keluhan yang muncul akibat jenis wasir ini adalah:

- Benjolan keras yang menggantung di lubang anus
- Nyeri di anus, terutama ketika BAB atau duduk
- Bengkak dan kemerahan di area anus
- Perdarahan dari anus, dengan darah berwarna merah terang, tepat setelah BAB
- Anus terasa basah atau berlendir
- Gatal di area anus

Tingkat Keparahan WASIR

• Wasir derajat satu

Pembengkakan kecil, di dalam dinding anus dan tidak menonjol keluar anus

• Wasir derajat dua

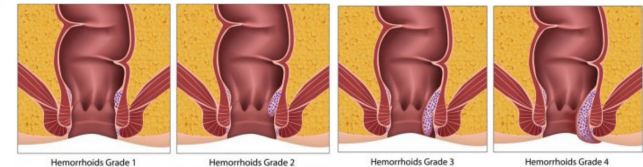
Pembengkakan lebih besar, keluar dari anus saat buang air besar (BAB) dan masuk sendiri setelah BAB

• Wasir derajat tiga

Pembengkakan sudah besar, keluar dari anus dan tidak bisa masuk sendiri, tetapi masih bisa didorong dengan jari untuk masuk kembali

• Wasir derajat empat

Pembengkakan besar, keluar dan menggantung dari anus, tidak bisa didorong untuk masuk kembali



KAPAN HARUS KE DOKTER?

Lakukan pemeriksaan ke dokter jika Anda mengalami gejala wasir seperti yang telah disebutkan di atas, terutama jika Anda mengalami keluhan tidak membaik setelah dilakukan perawatan mandiri di rumah selama 7 hari.

- ✓ Pendarahan hebat
- ✓ Nyeri yang tidak tertahankan
- ✓ Patah tulang menyebabkan hilang kesadaran