

CIAŻA = hemoroidy?

Czy zawsze muszą się pojawić?

Dolegliwości związane z hemoroidami są tylko wierzchołkiem góry lodowej, a dotyczą tego, co dzieje się w całym przewodzie pokarmowym. W ciąży, tak jak w testach na wydolność, łatwiej ujawniają się ukryte problemy zdrowotne. Dotyczy to wielu zaburzeń – od metabolicznych, poprzez hormonalne, do nieprawidłowości związanych z pracą przewodu pokarmowego.

JAKA JEST PRZYCZYNA?

Często nawet nie zdajemy sobie sprawy, że pozapalna niedoczynność tarczycy może prowadzić do zaparc, a te, długotrwałe, powodują pojawianie się hemoroidów. Są to poszerzone ściany naczyń żylnych otaczające zwieracz zewnętrzny odbytu. Jeśli ciśnienie przez długi czas wypycha te delikatne ścianki, wtedy powstają mniejsze lub większe guzki, które często stają się widoczną przyczyną dolegliwości. Pojawia się ból, pieczenie i swędzenie.

Należałoby więc, szczególnie w ciąży, skupić się na odpowiednim odżywianiu, aby skład diety zapewniał wysoki poziom błonnika roślinnego pochodzącego z warzyw i częściowo z owoców. Trzeba też wykluczyć jakiegokolwiek nieprawidłowości w budowie i funkcji tarczycy, wykonując badanie USG oraz badania krwi. Istotna jest prawidłowa gospodarka wodna. Dobowy bilans to 2,5 litra wody, którą w różnej postaci należy codziennie dostarczyć. Tracimy tę wodę przez parowanie, oddychanie, z moczem oraz ze stolcem. Jeśli organizm ma ujemny bilans, zaczyna tę wodę oszczędzać, „zabierając” ją z jelit, co prowadzi do zaparc. Długotrwałe zaparcia zwiększają i tak duże ciśnienie w naczyniach spłotów żylnych miednicy małej. To mechanicznie rozciąga delikatne zatoki żyłne zwieracza zewnętrznego odbytu. Ciąża jest więc dodatkowym czynnikiem zwiększającym ryzyko pojawienia się hemoroidów.

Osoby zjadające nadmiernie tłuste produkty pochodzenia zwierzęcego albo zjadające się słodyczami pozbawiają się niezbędnego błonnika. Jest on niezmiernie ważny, ponieważ odżywia florę jelitową, która produkuje związki chroniące ścianę jelita i ułatwiające przesuwanie się jego treści. Prawidłowy obraz pracy jelit możemy ocenić, jeśli oddajemy stolec raz dziennie. Hemoroidy są więc konsekwencją uporczywych zaparc.

GDY POJAWI SIĘ PROBLEM

Oslonowo można stosować środki łagodzące, które działają przeciwzapalnie, przeciwświądowo, przeciwobrzękowo. Jednak w pierwszej kolejności należy zwrócić uwagę na wspomniane już odpowiednie nawyki żywieniowe i bilans wodny oraz trzeci ważny czynnik – aktywność fizyczną. Ta bowiem stanowi o połowie sukcesu w pracy przewodu pokarmowego.

Ciąża jest dodatkowym czynnikiem zwiększającym ryzyko pojawienia się hemoroidów.



Lecznico

ŁAGODZI BÓL

Lek łagodzący ból, świąd oraz pieczenie towarzyszące żyłkom odbytu. Zastosowany ekstrakt z nagietka lekarskiego uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne, działa przeciwzapalnie i przeciwświądowo oraz przyspiesza gojenie się uszkodzonej błony śluzowej odbytnicy. Dostępny w aptekach bez recepty. Hemocal, ok. 8 zł. **FARMINA** farmina.pl



Z NATURY

Mydło w płynie na bazie naturalnych składników roślinnych z ekologicznych i kontrolowanych tokańskich upraw. Mydło zostało poddane testom klinicznym, które potwierdziły, że nie narusza fizjologicznej równowagi skóry oraz nie powoduje uczucia pieczenia, swędzenia, podrażnień i alergii. Nie zawiera konserwantów.

Mydło w płynie do higieny intymnej, 50,90 zł/300 ml, **IDEA TOSCANA** biolinea.pl

go. Dobrym przykładem jest częste występowanie hemoroidów u kierowców samochodów ciężarowych spędzających wiele godzin w jednej pozycji. Tak więc kobieta w ciąży powinna zachować swoją codzienną aktywność fizyczną, szczególnie na świeżym powietrzu. W miarę rozwoju ciąży coraz większa macica utrudnia sprawne poruszanie, jednak istnieją mamy, które do czasu porodu dużo chodziły, pilnowały codziennych wypróżnień i nie skarżyły się na hemoroidy. Często też po porodzie hemoroidy w ciągu kilku miesięcy ustępują samoistnie, skoro macica nie naciska już na spłoty żyłne, a mama musi więcej się ruszać w związku z nowymi obowiązkami. Ważne, aby obserwować się i zwracać uwagę na przewagę warzyw w diecie, odpowiednią gospodarkę wodną i aktywność fizyczną.

LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ, NIŻ LECZYĆ

Czasami też popełniamy błędy. Wypijanie kilku herbat działa moczopędnie i lepiej byłoby pić wodę. Siedzenie wiele godzin w pracy czy w domu nie jest odpoczynkiem, więc bardziej wskazane jest chodzenie pieszo, gdy tylko nadarzy się okazja. Lepiej, aby zamiast nabrała, mięsa lub słodyczy 1/3 codziennej diety zajmowały: warzywa, ciemny ryż, kasze, nasiona roślin strączkowych, orzechy, oleje roślinne, kiszonki, buraczki. Często nawet nie zastanawiamy się, dlaczego lubimy buraczki. Wynika to z tego, że nasze jelita od razu czują się lepiej, kiedy mają błonnik, który ułatwia im pracę, ale też zwiększa szansę na rozwój fizjologicznej mikroflory jelitowej.

Ostatecznie uporczywe hemoroidy można usunąć chirurgicznie w znieczuleniu. Jednak najpierw warto zrobić wszystko, aby aktywność fizyczna i prawidłowa dieta objawiała się oddawaniem stolca raz dziennie. W razie niepowodzeń trzeba wykluczyć niedoczynność tarczycy i leczyć ją, jeśli na taką konieczność będą wskazywały wyniki badań.

Hemoroidy nie powstają same z siebie. Możemy dużo zrobić, aby ich nie było. Jeśli jednak niczego nie zrobimy, pozostanie przewlekłe stosowanie leków działających objawowo lub w ostateczności zabiegowe usunięcie. Wybór zależy od stopnia zaawansowania hemoroidów i od naszych decyzji.

dr n. med. Tadeusz Oleszczuk, ginekolog-położnik



**sprężyste, stabilne, bezpieczne
i zdrowe
materace dla dzieci**

