

Геморрой — самое распространенное колопроктологическое заболевание, одинаково часто встречающееся у мужчин и женщин.

В наше время геморрой является очень распространенной болезнью. Катастрофическое отсутствие движения, сидячая работа, неправильное питание приводят к тому, что нарушается кровоток в органах малого таза. Кровь в них застаивается, скапливается, таким образом «завязываются» геморроидальные узлы. Болезнь эта может развиваться в любом возрасте, начиная с подросткового (15-19 лет) и вплоть до старости. Особенно часто геморроем болеют люди в возрасте от 21 до 50 лет. Нередко у женщин во время беременности начинают увеличиваться геморроидальные сплетения. Это явление возникает из-за сдавливания сосудов увеличенной маткой. Мужчины страдают этой болезнью чаще, чем женщины. Объясняется это разными причинами. Прежде всего, мужчины занимаются более тяжелой физической работой, они также чаще работают сидя, например, водителями различных видов транспорта.

Основные симптомы

КРОВОТЕЧЕНИЕ

Кровотечение при хроническом геморрое бывает как однократным обильным, так и незначительным на протяжении многих месяцев, что может привести больного к хроническому обескровливанию. Кровотечение обычно происходит из расширенных геморроидальных вен или ссадин, трещин, изъязвлений слизистой оболочки прямой кишки. Геморроидальные кровотечения возникают обычно одновременно с началом дефекации, когда в период натуживания повышается внутрибрюшное давление и давление в тазовых венах.

БОЛЕВОЙ СИНДРОМ

В хронической стадии геморроя боли совершенно отсутствуют или бывают незначительными. Нередко встречаются больные, которые не испытывают боли даже при далеко зашедшей стадии заболевания, при наличии выраженных геморроидальных узлов и часто повторяющихся кровотечениях. У некоторых больных

развивается значительная анемия, но при полном отсутствии болей. Иногда боли могут появляться в момент дефекации. Если к геморрою присоединяется трещина заднего прохода с выраженным при ней спазмом сфинктера, то боли обычно обостряются. В периоды прогрессирования воспалительного процесса ущемления отечных геморроидальных узлов боли резко усиливаются и становятся крайне мучительными.

ГЕМОРОИДАЛЬНЫЕ УЗЛЫ

Геморроидальные узлы являются почти обязательным признаком геморроя. В начальных стадиях они иногда отсутствуют. При пальцевом исследовании прямой кишки больного врач может определить умеренные расширения геморроидальных сплетений. Больные в этот период обычно никаких жалоб не предъявляют. По мере развития заболевания геморроидальные узлы увеличиваются в объеме и могут распространяться к отверстию заднего прохода и вытягиваться под кожей. Со временем при малейшем натуживании узлы с покрывающей их слизистой выпадают из прямой кишки. У таких больных по окружности заднего прохода при натуживании появляются конгломераты из 4-6 (и более) отдельных узлов.

При появлении геморроидальных узлов важно соблюдение двух условий:

1. Обеспечение регулярного мягкого стула;
2. Использование туалетной бумаги и обмывание заднепроходного отверстия после дефекации.

Полезные советы

Принимайте ванны как можно чаще



Прием ванны - очень эффективное средство профилактики геморроя. Прием ванны очень хорошо нормализует микроциркуляцию крови в анальной области и поддерживает эту область в чистоте.

Соблюдайте гигиену перианальной области и области промежности



Не ограничивайтесь только использованием туалетной бумаги. Обязательно подмывайтесь после каждой дефекации. Старайтесь использовать мягкую многослойную туалетную бумагу.

Старайтесь избегать запоров



Запоры - один из главных факторов, способствующих развитию геморроя и появлению анальных трещин. Своевременное лечение запоров, нормализация деятельности пищеварительного тракта, регулярное и правильное питание помогут Вам избежать геморроя.

Помните! - регуляция консистенции кишечного содержимого и его транзита по толстой кишке является неременным условием профилактики геморроя.

Старайтесь долго не тужиться во время дефекации



Долгое и упорное натуживание при дефекации также является причиной ректальных кровотечений и образования геморроя. Старайтесь этого избегать.

Избегайте переохлаждения



Переохлаждение может являться причиной нарушения кровообращения, что может послужить причиной образования геморроя или его обострения (тромбоз, сильные боли).

Не проводите в сидячем положении слишком много времени



"Сидячая" работа приводит к нарушению кровообращения и застою венозной крови, что сильно способствует развитию геморроя. Если Вам по долгу службы приходится много времени сидеть, чаще делайте небольшие перерывы в работе, а в сидячем положении периодически напрягайте ягодичные мышцы. Регулярно занимайтесь гимнастикой, плаванием, больше гуляйте пешком.

Не проводите много времени за рулем



Долгое сиденье за рулем приводит к нарушению кровообращения, что способствует развитию геморроя. Если вы профессиональный водитель, чаще делайте перерывы и разминку. Регулярно занимайтесь гимнастикой, плаванием, больше гуляйте пешком.

Не злоупотребляйте спиртным, острой и соленой пищей



Спиртное усиливает кровообращение в перианальной области, что может привести к усилению кровотечения. Острая и соленая пища способствует сильному раздражению перианальной области и усугублению течения заболевания.

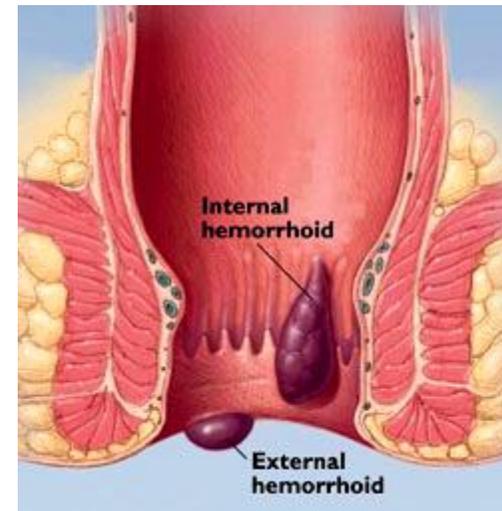
Вовремя консультируйтесь с доктором для постановки правильного диагноза



Не занимайтесь самодиагностикой и не экономьте на своем здоровье. В некоторых случаях, списывая симптомы ректального рака на геморрой, больной слишком поздно узнает об истинном диагнозе

Питание

В питании придерживайтесь той диеты, которая не вызовет ни расстройства кишечника, ни запора. Это означает, что нужно есть поменьше мучного и молочного (кроме кисломолочного), добавлять в пищу отруби, есть больше овощей. Ежедневно обязательны бифидосодержащие кефиры и т. п. Питье минеральных вод усиливает двигательную активность кишечника. Рекомендуются высоко- и среднеминерализованные воды, а также воды, содержащие ионы магния и сульфаты, такие как «Ессентуки» № 17 и 4, «Московская» — по 1 стакану комнатной температуры 3 раза в день.



« Неудобная Болезнь »

В ГУЗ ЦМП вы сможете:

- получить консультации по методам сохранения и укрепления здоровья;
- пройти учебу в школах медицинских знаний: гипертоническая болезнь, профилактика йододефицитных заболеваний, профилактика болезней опорно-двигательного аппарата, сахарный диабет, бронхиальная астма;
- пройти обследование и лечение.

Телефон доверия: 226-48-31