

Геморрой (с греческого – кровотечение) – заболевание, в основе которого лежит патологическая гипертрофия кавернозных сплетений прямой кишки, сопровождающаяся застоём в них крови.

Геморроем страдает 60% населения индустриально развитых стран. Для людей старше 30 лет эта цифра повышается до 70%.

Геморроидальные узлы присутствуют в организме каждого человека. Они существуют от природы и являются складками слизистой оболочки анального канала, покрывающими кавернозные вены, соединительную ткань и мышечные волокна. В дополнение к действию мускулатуры сфинктера, они обеспечивают удержание каловых масс. В состоянии покоя геморроидальные узлы участвуют в перекрывании анального канала кишечника. Во время дефекации они сглаживаются, чтобы не мешать прохождению кала.

Геморроидальные узлы прикреплены к стенкам анального канала соединительными и мышечными волокнами. Если это положение нарушается из-за чрезмерного натуживания, узлы сползают вниз вместе со слизистой оболочкой. Вслед за этим следует перестройка и нарушение кровоснабжения, что приводит к увеличению размеров и выпячиванию наружу геморроидальных узлов.

Почему возникает геморрой ?

Развитию геморроя способствует нарушение оттока крови от кавернозных сплетений прямой кишки.

Давно известны факторы риска: малоподвижный образ жизни, сидячая работа или наоборот – чрезмерная физическая нагрузка, стрессы, нарушение кровообращения органов малого таза у женщин во время беременности, неправильное питание,

приводящие к запорам; прием острой и жирной пищи, употребление алкогольных напитков и др.

Существует несколько стадий заболевания:

- **Стадия I** Увеличение геморроидальных узлов, сопровождаемое кровотечением.
- **Стадия II** Геморроидальные узлы выпадают во время дефекации, но вправляются самостоятельно.
- **Стадия III** Геморроидальные узлы выпадают во время дефекации и вправляются только руками.
- **Стадия IV** Геморроидальные узлы выпадают и не вправляются.
- **Острый тромбоз** геморроидальных узлов: узлы не вправляются, воспалены, острая боль.

Следует отметить, что кровотечения возможны на каждой из этих стадий.

В начальном периоде заболевания больные отмечают неприятные ощущения в области заднего прохода, легкий зуд, затруднения при дефекации. Затем наблюдаются кровотечения из заднего прохода во время дефекации (от следов крови до обильного ее выделения), которые могут сопровождаться развитием анемии. В дальнейшем появляется выпадение внутренних геморроидальных узлов из заднего прохода - вначале во время дефекации, а в дальнейшем даже при малейшей физической нагрузке. В ряде случаев возможен тромбоз геморроидальных узлов и их ущемление.

В начальной стадии геморроя показано консервативное лечение. Больному рекомендуют диету, предупреждающую развитие

запоров (овощи, хлеб из муки грубого помола, молочнокислые продукты), назначают лекарственные и очистительные клизмы, примочки, обезболивающие препараты как общего, так и местного действия в виде свечей. Но все средства консервативной терапии лишь уменьшают воспалительный процесс, облегчают состояние больного. К сожалению препарат, излечивающий от геморроя, пока еще не найден.

Существует несколько методов хирургического лечения геморроя, но они достаточно сложны и болезненны.

Сегодня есть простые и достаточно эффективные методы избавления от геморроя без скальпеля, без риска осложнений и госпитализации. Один из них – лигирование (перевязка) геморроидального узла, разработанное в западных клиниках. Процедура занимает около пяти минут и напоминает перевязку пуповины при родах: геморроидальный узел пережимается специальным латексным кольцом. Лишенный кровоснабжения, он отпадает на 7 - 10-е сутки, и ранка вскоре заживает.

Как можно предупредить геморрой ?

1. Обратите внимание на свою диету.

- ✓ пейте не менее 2-3 литров жидкости в день;
- ✓ ешьте больше каш, свежих овощей, фруктов. Особенно полезны яблоки и квашеная капуста, свекла, морковь, а также кабачки, тыква, сливы, бананы, абрикосы;
- ✓ старайтесь не злоупотреблять спиртными напитками, чрезмерно острыми и пряными блюдами;
- ✓ периодически включайте в свой рацион кисломолочные продукты.

2. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями для разработки мускулатуры брюшного пресса и промежности.

- ✓ в течение дня старайтесь сделать 10-15 упражнений. Через 4-5 секунд сжимайте сфинктер заднего прохода, а затем разжимайте. Это простое упражнение – весьма эффективная профилактика геморроя;
- ✓ если ваша работа относится к категории «сидячей», через час делайте 5–10-минутный перерыв для выполнения легких физических упражнений или хотя бы ходьбы;
- ✓ автомобилистам, для которых геморрой является самым настоящим профзаболеванием, не стоит находиться за рулем более трех часов подряд. В пути необходимы периодические остановки с выходом из кабины автомобиля и выполнением физических упражнений.

3. Занимайтесь гигиеной дефекации.

- ✓ избегайте любых перегрузок во время дефекации;
- ✓ старайтесь по возможности проводить не «сухой», а влажный туалет перианальной области после дефекации. Выработайте у себя привычку каждый раз после дефекации тщательно подмываться водой. Это надежное профилактическое средство против геморроя.

4. Особое внимание заслуживает вопрос профилактики геморроя во время беременности.

- ✓ с целью уменьшения венозного застоя в органах малого таза, будущим мамам рекомендуется ежедневная гимнастика,

пешие прогулки, рациональная диета с большим количеством послабляющим продуктов;

- ✓ нежелательно также пользоваться излишне тугими поясами и бандажами, избегать ношения одежды, нарушающей кровоток в области малого таза.

Автор
Компьютерная вёрстка
Редактор
Ответственный
за выпуск

И.Я. Винтоник
А.В. Дудько
Ю.М. Арский
С.В. Кавриго

Жизнь без «задних» мыслей (профилактика геморроя)

