



Τησ δρ Δέσποινας Κατσώλη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



Φαγούρα, ερεθισμός, δυσφορία, συχνά πόνοι και αιμορραγία. Ένας στους τρεις θα ταλαιπωρηθεί κάποια στιγμή στη ζωή του από τις αιμορροΐδες του. Υπάρχουν όμως κανόνες και οδηγίες που μπορούν ν' αποτρέψουν αυτή τη δυσάρεστη κατάσταση.

Πώς να αποφύγω τις αιμορροΐδες;

Οι αιμορροΐδες, φλέβες στην περιοχή του πρωκτού, διαστέλλονται όταν υπάρχει πίεση, οπότε προεξέχουν ή κρήνται. Προδιαθεσιακοί παράγοντες θεωρούνται δυσκοιλιότητα, παχυσαρκία, εγκυμοσύνη, πρωκτικό σεξ, ελλιπής πρόσληψη φυτικών ινών, βαριά εργασία που αυξάνει την ενδοκοιλιακή πίεση, κληρονομική προδιάθεση καθιστική ζωή, παρατεταμένη ορθοστάσια και ελλιπής υγιεινή της περιοχής του πρωκτού.

Τι να κάνω:

Καταπολεμήστε τη δυσκοιλιότητα. Εντείνει τα δυσάρεστα συμπτώματα.

Οχι συχνές επισκέψεις στην τουαλέτα.

Πηγαίνετε όταν πραγματικά το επιθυμείτε. Αντισταθείτε στη συχνή επίσκεψη, ανάγκη που δημιουργούν οι αιμορροΐδες όταν είναι διογκωμένες.

Χρόνος παραμονής στην τουαλέτα. Η επίσκεψη δεν πρέπει να διαρκεί πάνω από πέντε λεπτά.

Άσκηση. Η άσκηση, κυρίως το περπάτημα, μειώνει την πίεση στις φλέβες.

Αποφύγετε την ορθοστάσια. Επιδεινώνει την κατάσταση.

Ναι στα βαμβακερά εσώρουκα. Τα σύνθετα υλικά δεν επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει ή προκαλούν τριβή και ερεθισμό της περιοχής.

Οχι σε χαρτί υγείας με αρώματα ή χρώματα. Καθάρστε την περιοχή με δροσερό και καθαρό νερό. Όταν κάνετε μπάνιο ή ντους, αποφύγετε τα αποσμητικά σαπούνια ή τα σκληρά καθαριστικά που μπορούν να ερεθίσουν και να στεγνώσουν το δέρμα.

Μην ξύνετε και μην τραυματίζετε την περιοχή. Είναι ό,τι χειρότερο μπορείτε να κάνετε.

Κατάλληλη διατροφή

Πολλές τροφές δυσκολεύουν την πέψη και δημιουργούν ή οξύνουν το πρόβλημα. Καλό είναι να καταναλώνουμε με μέτρο κρέας, τυριά και γλυκά γιατί έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και να είμαστε προσεκτικοί με αναψυκτικά, καφέ, αλκοολούχα ποτά, λευκό αλεύρι (ψωμί και ζυμαρικά), πικάντικα και καυτερά φαγητά και γενικά τροφές πλούσιες σε ζάχαρη, λιπαρά και αλάτι. Προσοχή στα μπαχαρικά τις μέρες που το πρόβλημα είναι οξυμένο. Σύμμαχοί μας είναι τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες, όπως ωμά λαχανικά, δημητριακά και ζυμαρικά ολικής άλεσης, καστανό ρύζι, πατάτες, γογγύλια, φρέσκα αλλά και αποξηραμένα φρούτα (βερικοκα, σμέουρα, δαμάσκηνα). Ναι στα προβιοτικά γαλακτοπία αλλά και στο άφθονο νερό κάθε εποχή, το οποίο ευνοάει τον οργανισμό και λιπαίνει τα κόπρανα.

Πότε εμφανίζονται οι αιμορροΐδες:

Οι αιμορροΐδες εμφανίζονται συχνότερα σε μεγαλύτερη ηλικία, επειδή οι ιστοί που υποστηρίζουν τις φλέβες του πρωκτού αποδυναμώνονται. Αναπτύσσονται είτε εσωτερικά (στο κατώτερο τμήμα του παχύ εντέρου) είτε εξωτερικά (στην περιοχή του πρωκτού). Οι εσωτερικές αιμορροΐδες συνήθως δεν προκαλούν πόνο ή δυσφορία. Σε θρόμβωση αιμορροΐδας, οξείος πόνος δεν επιτρέπεται στον ασθενή ούτε να καθίσει. Συνήθως το αίμα της αιμορροϊδοπάθειας είναι ανοιχτό κόκκινο και εμφανίζεται αμέσως μετά την κένωση στο χαρτί υγείας ή πέφτει στη λεκάνη σαν σταγόνα. Ωστόσο, η συνεχής απώλεια αίματος προκαλεί σιδηροπενική αναιμία, οπότε η αντιμετώπιση της αιμορροϊδοπάθειας είναι απαραίτητη. Αν υπάρχει αίμα στα κόπρανα πρέπει να υποβληθούμε άμεσα σε κολονοσκό-

Μυρωδικά της ελληνικής γης!

Νόστιμα και θρεπτικά, τα μυρωδικά της ελληνικής γης ανταγωνίζονται τα μπαχαρικά της Ανατολής.

Ρίγανη. Με σίδηρο και βιταμίνη C, καταπολεμά τα βακτήρια, διευκολύνει την πέψη και ηρεμεί το νευρικό σύστημα.

Θυμάρι. Καταπραΰνει τη δυσπεψία χάρη στα φυσικά έλαιά του. Με αντισπασμωδικές ιδιότητες που ανακουφίζουν το πεπτικό σύστημα και προλαμβάνουν τις κράμπες στο στομάχι. Ενισχύει τα επίπεδα σιδήρου, ενώ η θυμάρα του ανακουφίζει από κρυολόγημα και βήχα.

Ανήθος. Πλούσια πηγή ασβεστίου, προστατεύει τα οστά.

Μαϊντανός. Δρα ενάντια στην οστεοπόρωση που προκαλούν τα χαμηλά επίπεδα ασβεστίου στα οστά. Με αντιφλεγμονώδη δράση και αντιπατοτοξικότητα.

Δεντρολίβανο. Βελτιώνει τη μνήμη.

Βασιλικός. Προστατεύει το DNA, χάρη στις πολυφαινόλες και στα φλαβονοειδή του και έχει αντιβακτηριακές ιδιότητες που οφείλονται στα πεπτικά έλαιά του. Η αντιοξειδωτική προβιταμίνη Α του αντιμετωπίζει άσθμα και οστεοαρθρίτιδα.

Μάραθος (τριμμένους και αποξηραμένους). Πλούσιος σε βιταμίνη C, ασβέστιο, κάλιο και φυτικές ίνες. Το φυλλικό οξύ του συμβάλλει στη σύνθεση και επιδιόρθωση του DNA και στη δημιουργία ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Αποξηραμένο κρεμμύδι. Βακτηριοκτόνο, αντιφλεγμονώδες, τονώνει τη χολή, είναι χωνευτικό, διουρητικό, καθαρτικό και επούλωτικό.

Τριμμένο και αποξηραμένο σκόρδο. Ευεργετεί την καρδιά, συμβάλλει στη μείωση χοληστερίνης και αρτηριακής πίεσης, ενώ ενισχύει το ανοσοποιητικό.

Βρούβα (σινάπι). Με δράση καθαρτική, αποτοξινωτική και τονωτική, ευεργετεί κυκλοφορικό και καρδιά.

πιση, καθώς η αιμορραγία μπορεί να οφείλεται σε άλλο σοβαρότερο νόσημα στο παχύ έντερο.

Υπάρχει θεραπεία:

Στα ήπια συμπτώματα προτείνονται κρέμες ή ειδικές αλοιφές με αμυγδαλίδη ή υδροκορτιζόνη που καταπολεμούν πόνο και φαγούρα. Αν υπάρχει αιματόπηγμα, δηλαδή θρόμβος στις εξωτερικές αιμορροΐδες, αφαιρείται με μια απλή τομή. Στην επίμονη αιμορραγία εφαρμόζονται ελάχιστα επεμβατικές θεραπείες, όπως η ενδοσκοπική απολίνωση με ελαστικούς δακτυλίους, η σκληροθεραπεία (ένεση χημικού διαλύματος στον ιστό για να συρρικνωθούν οι αιμορροΐδες) και τεχνικές πήξης: Λείζερ, υπέρυθρη ακτινοβολία ή θερμότητα. Τελική λύση είναι η χειρουργική επέμβαση: Αιμορροϊδεκτομή με νυστέρι ή με συρραφή.