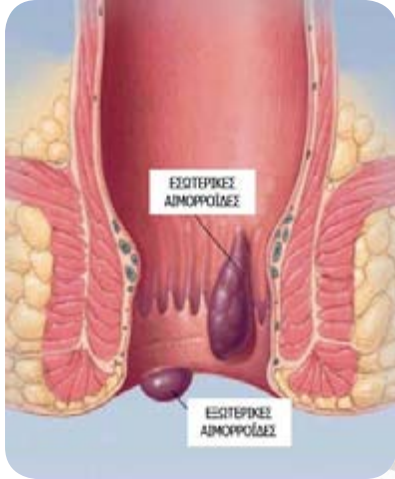




ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΙΚΗ ΝΟΣΟΣ

Οι αιμορροΐδες συγκαταλέγονται μεταξύ των πλέον κοινών νοσημάτων. Αν και είναι πλήρως καλοήθεις, μπορούν να προκαλέσουν ενοχλήσεις ικανές να περιορίσουν την καθημερινή δραστηριότητα. Είναι ιδιαίτερα συχνές στις προηγμένες χώρες του Δυτικού κόσμου, ενώ σχεδόν άγνωστες σε πληθυσμούς που καταναλώνουν ικανές ποσότητες φυτικών ινών, γεγονός που αποδεικνύει ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής και η διατροφή αποτελούν πρωταρχικής σημασίας παράγοντες για την ανάπτυξη των αιμορροΐδων.

Ο όρος **αιμορροΐδες** περιγράφει δύο ξεχωριστές αγγειακές δομές: το εσωτερικό αιμορροϊδικό πλέγμα, το οποίο είναι υποβλεννογόνιο στο κατώτερο μέρος του ορθού (**εσωτερικές αιμορροΐδες**) και το εξωτερικό αιμορροϊδικό πλέγμα, το οποίο είναι υποδόριο κάτω από το δέρμα του πρωκτού (**εξωτερικές αιμορροΐδες**).



Οι αιμορροΐδες αποτελούν φυσιολογικές ανατομικές δομές. Υπάρχουν ήδη από τη γέννηση και βρίσκονται στο ανώτερο μέρος του πρωκτικού σωλήνα (εσωτερικές). Η δομή

του αιμορροϊδικού ιστού επιτρέπει να εξασφαλισθεί η τέλεια απόφραξη του πρωκτικού σωλήνα και ο έλεγχος των κενώσεων. Οι αιμορροΐδες γίνονται παθολογικές όταν παρουσιαστούν συμπτώματα και επιπλοκές.

ΤΡΟΠΟΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΩΝ

Οι αιμορροΐδες δημιουργούνται όταν τα αγγεία του πυκνού αγγειακού δικτύου που φυσιολογικά

περιβάλλει το τελευταίο τμήμα του ορθού διαστέλλονται μετά από αυξημένη πίεση/τάση και κατεβαίνουν σταδιακά έως ότου προπίπτουν εκτός του πρωκτού. Διάφοροι παράγοντες μπορούν να συμβάλλουν στη δημιουργία των αιμορροΐδων όπως για παράδειγμα, η παρατεταμένη орθοστασία, η καθιστική ζωή, η περιορισμένη φυσική άσκηση, το υπερβολικό βάρος όπως και η πτωχή σε φυτικές ίνες διατροφή. Η δυσκοιλιότητα που μπορεί να επακολουθήσει από αυτόν τον τρόπο ζωής, η παρατεταμένη προσπάθεια «ώθησης» κατά την αφόδευση και η κατάχρηση των καθαρτικών φαρμάκων επηρεάζουν καθοριστικά την εμφάνιση των αιμορροΐδων. Δεν πρέπει να υποτιμηθεί ο ρόλος μερικών αθλημάτων, όπως ποδηλασίας, μοτοσυκλέτας, ιππασίας και άρση βαρών, που είναι ικανά να επιδεινώσουν τη νόσο.

ΑΤΟΜΑ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Οι άνδρες και γυναίκες προσβάλλονται εξίσου συχνά και δεν υπάρχει συσχετισμός ανάμεσα στις αιμορροΐδες και το φύλο, αν και οι γυναίκες αντιμετωπίζουν υψηλότερο κίνδυνο ανάπτυξης αιμορροΐδων σε κάποιες περιόδους της ζωής τους λόγω αύξησης της ενδοκοιλιακής πίεσης (εγκυμοσύνη, τοκετός).

ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΟΠΑΘΕΙΑΣ

- Ηλικία
- Παρατεταμένη орθοστασία
- Καθιστική ζωή
- Άρση βαρών
- Περιορισμένη φυσική άσκηση
- Υπερβολικό σωματικό βάρος
- Διατροφή φτωχή σε φυτικές ίνες
- Αθλήματα: ιππασία, ποδηλασία
- Κατάχρηση καθαρτικών φαρμάκων
- Εγκυμοσύνη-τοκετός



ΟΙ ΦΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ

Ταξινομούνται σε 4 βαθμούς, ανάλογα με τη θέση, το μέγεθος και την κινητικότητά τους.

1^{ος} βαθμός = μέτρια εσωτερική διόγκωση εντός του πρωκτικού σωλήνα.

2^{ος} βαθμός = διογκώσεις που βγαίνουν εκτός του πρωκτικού σωλήνα κατά τη διάρκεια της κένωσης για να επανέλθουν ύστερα αυτόματα στον πρωκτικό σωλήνα.

3^{ος} βαθμός = πρόπτωση, δηλαδή πτώση εκτός του πρωκτικού σωλήνα, με δυνατότητα ανάταξης και επανόδου στο εσωτερικό με χειρισμό.

4^{ος} βαθμός = μόνιμη εξωτερική πρόπτωση, που δεν επανέρχεται με χειρισμό στο εσωτερικό του πρωκτικού σωλήνα.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ-ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Η διαδεδομένη εντύπωση ότι όσο περισσότερο ογκώδεις είναι οι αιμορροΐδες τόσο περισσότερες ενοχλήσεις δημιουργούν δεν ισχύει. Συχνά ανεξάρτητα από τη φάση τους δεν δίνουν κανένα σημείο ύπαρξης για μεγάλα χρονικά διαστήματα

ΑΠΛΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗΡΟΥΝΤΑΙ

Υγιεινή: απαιτείται ιδιαίτερη φροντίδα, ιδίως μετά τις κενώσεις, καθώς πρέπει πάντοτε να ακολουθεί πλύση με δροσερό-κρύο νερό, σκούπισμα με μικρή βαμβακερή πετσέτα και αποφυγή χρήσης ανακυκλωμένων χαρτιών υγιείας και μωρομάντηλων. Κατά το καθημερινό μπάνιο συνιστάται χρήση σαπουνιού ή αφρόλουτρου με ουδέτερο pH.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Σημαντική για την αντιμετώπιση των αιμορροΐδων, είναι πρωταρχικά η πρόληψη καθώς και η αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, εφόσον υπάρχει, με σύμμαχο τη διατροφή και την άσκηση. Συνίσταται:

- Αύξηση κατανάλωσης φυτικών ινών: Οι φυτικές ίνες έχουν την ικανότητα να κάνουν τα κόπρανα μαλακά και πιο υδαρή, συμβάλλοντας έτσι στην κινητικότητα του εντέρου. Πρέπει να καταναλώνετε περίπου 25-30γρ φυτικών ημερησίως (ανάλογα πάντα

ή προκαλούν μόνο αίσθηση βάρους ή ενόχλησης στην περιοχή του πρωκτού. Περίοδοι πλήρους ευεξίας εναλλάσσονται με περιόδους υποτροπής των ενοχλήσεων. Για το λόγο αυτό πολλοί ασθενείς συνυπάρχουν με την νόσο αναστέλλοντας για αόριστο χρόνο, ίσως και για πάντα, την οριστική αντιμετώπισή της.

Η **αποβολή αίματος από το ορθό** είναι η πλέον συνήθης και ανησυχητική ένδειξη. Παρατηρείται απώλεια αίματος ζωηρού ερυθρού χρώματος μαζί με τα κόπρανα κατά την αφόδευση ή μετά από αυτή. Συνήθως οι απώλειες αίματος είναι μέτριες βαρύτητας και σποραδικές. Σε μερικές περιπτώσεις οι αιμορραγίες είναι πιο έντονες, και οδηγούν σε αναιμία.

Όμως προσοχή: η απώλεια αίματος από το τον πρωκτό είναι σύμπτωμα και άλλων νόσων οι οποίες συχνά είναι σοβαρότερες των αιμορροΐδων. Συνεπώς πάντα θα πρέπει να συμβουλευτείτε αμέσως τον γιατρό σας.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Αιμορραγία
- Αίσθηση βάρους
- Πόνος
- Δερματικός Ερεθισμός
- Κνησμός
- Υπερβολική παραγωγή βλέννας

ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ

- Θρομβώσεις
- Πρόπτωση-Περίσφυξη

κατά περίπτωση του κάθε ασθενή καθορίζεται και η ποσότητα από τον διαιτολόγο υπό τις οδηγίες του υπευθύνου γαστρεντερολόγου). Για να επιτευχθεί αυτό, θα πρέπει να αυξηθεί η κατανάλωση τροφίμων πλούσια σε **φυτικές ίνες**, όπως:

- Φρέσκα φρούτα μαζί με τη φλούδα τους (αφού τα έχετε ξεπλύνει καλά) και κυρίως δαμάσκηνα, σύκα, ακτινίδια, μήλο,



- πορτοκάλι, ροδάκινο, φράουλες
- Αποξηραμένα φρούτα (σύκα, δαμάσκηνα, σταφίδες, βερίκοκα) και κομπόστα από βερίκοκο, σύκο, δαμάσκηνο
- Λαχανικά και κυρίως ραπανάκια, χόρτα, καρότα, ντομάτα, ραδίκια, σέλινο, σπανάκι, αντίδια, ζωχόι.
- Όταν συνυπάρχει **Σύνδρομο Ευερεθίστου Εντέρου** συνιστώνται σε **περιορισμένες** ποσότητες λαχανικά όπως μπρόκολο, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών, λάχανο, αρακάς, μπάμιες και όσπρια (φασόλια, φακές, ρεβίθια), λόγω δυνητικής εμφάνισης συμπτωμάτων μετεωρισμού και αισθήματος κορεσμού.
- Προτιμήστε ψωμί ολικής αλέσεως ή πολύσπορο, ρύζι μη αποφλοιωμένο και ζυμαρικά ολικής αλέσεως
- Για πρωινό ή απογευματινό πρόγευμα, 5-10 μεγάλες κουταλιές ALL BRAN, BRAN FLAKES, QUAKER, με γιαούρτι, τσάι, γάλα, καθημερινά.
- Αύξηση κατανάλωσης υγρών (1 ½ -2 λίτρα, περίπου 6 - 8 ποτήρια ημερησίως, κυρίως νερό αλλά και σούπες, χυμούς φρούτων και λαχανικών)
- Αποφυγή μπαχαρικών, καρυκευμάτων και άλλων ουσιών όπως μουστάρδες, κέτσαπ.
- Αποφύγετε πολλές σάλτσες, τηγανιτά, καυτερά.
- Μείωση των αλκοολούχων ποτών, κόκκινου κρασιού, μπύρας, αεριούχων αναψυκτικών και πικάντικων ξηρών καρπών
- Αύξηση φυσικής δραστηριότητας (βοηθά ιδιαίτερα στην κινητικότητα του εντέρου)
- Διατήρηση του φυσιολογικού βάρους

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Σε περιόδους έξαρσης και έντονων εκδηλώσεων της νόσου συμβουλευτείτε τον γιατρό

Τοπική χρήση

Για την ύφεση του ερεθισμού και του πόνου υπάρχουν

αλοιφές, κρέμες και υπόθετα που χρησιμοποιούνται τοπικά. Τα πιο αποτελεσματικά είναι εκείνα που περιέχουν τοπικά αναισθητικά και κορτιζόνη, τα οποία επιδρούν γρήγορα τόσο στον πόνο όσο και στη φλεγμονή. Ωστόσο δεν συνιστάται η μακρόχρονη χρήση τους διότι μπορεί να προκαλέσει ενοχλητικές τοπικές βλάβες.

Χορήγηση από το στόμα

Αντιφλεγμονώδη και παράγωγα φλαβονοειδών. Τα φάρμακα αυτά ασκούν προστατευτική δράση στα τοιχώματα των αγγείων, μειώνουν ταχύτητα το οίδημα και τον πόνο, ελαττώνοντας τον κνησμό, τον ερεθισμό και την εξίδρωση και την αιμορραγία. Η επιλογή της κατάλληλης θεραπείας πρέπει να γίνεται από το θεράποντα γιατρό με ιδιαίτερη προσοχή ιδιαίτερα όταν συνυπάρχουν παθήσεις του ανώτερου πεπτικού για την αποφυγή επιπλοκών.

ΤΟΠΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

ΣΚΛΗΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ-ΕΛΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΔΕΣΗ-ΚΡΥΟΠΗΞΙΑ

ΣΥΜΒΑΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ- ΝΕΟΤΕΡΕΣ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

Στις σοβαρότερες-εμμένουσες-υποτροπιάζουσες περιπτώσεις πραγματοποιούνται χειρουργικές επεμβάσεις, περισσότερο ριζικές, που δίνουν σε έμπειρα χέρια άριστα μακροχρόνια αποτελέσματα.

Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΩΝ ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΩΝ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΟΛΗΨΗ

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΙΝΔΥΝΟΥ:

ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ (ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΣΚΟΥΡΑ ΒΥΣΣΙΝΟΧΡΩΑ ΚΟΠΡΑΝΑ ΜΕ ΠΡΟΣΜΙΞΕΙΣ ΒΛΕΝΝΗΣ), **ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ, ΑΝΑΙΜΙΑ, ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΝΕΟΠΛΑΣΙΑΣ.**