

HEMOROIZII

- Hemoroizii sunt vene dilatate situate la intrarea în rect sau anus.
- Hemoroizii sunt foarte frecvenți, adesea cu agregare familială. Pot fi asociați cu constipația și adesea apar pentru prima dată în cursul sarcinii.
- Simptomatologia include: sângerare rectală, de regulă după emisia de scaun (sângele este observat de obicei pe hârtia igienică după ștergere), durere anală – în special la defecație, precum și prolapsul mucoasei anale în cazul emisiilor dificile de scaun.
- Hemoroizii se pot retrege spontan, uneori fiind însă necesară împingerea lor blândă.
- Hemoroizii pot fi diagnosticați de medic prin tușeu rectal sau utilizând un rectoscop (instrument care face posibilă vizualizarea interioară a rectului).
- De obicei hemoroizii sunt tratați ambulator, fie prin injectarea lor cu o substanță care produce sclerozarea dilatărilor ușoare, fie prin plasarea unor benzi elastice la baza hemoroizilor, ceea ce determină scăderea dimensiunilor lor.
- Hemoroizii mari sau complicați pot necesita tratament chirurgical.

Recomandări generale pentru controlul constipației

- Alimentele bogate în fibre se pare că sunt benefice în tratarea constipației și a hemoroizilor. Fibrele mențin scaunul moale și determină scăderea presiunii din interiorul colonului astfel încât conținutul intestinal să fie eliminat cu ușurință.
- Actualmente se recomandă consumul a circa 20 până la 35 de grame de fibre pe zi. Peste aceste valori (> 35 g/zi) se produce eliminarea unei cantități crescute de gaze și în speță se produce un anumit grad de disconfort.
- Fibrele ingerate trebuie să fie atât solubile cât și insolubile.
- Consumul excesiv de fibre poate determina dezechilibre hidrice și deshidratare. Din această cauză, dacă creșteți consumul de fibre, creșteți și consumul de apă până la 2 litri/zi.
- Creșterea consumului de fibre trebuie să fie graduală, adăugându-se cantități mici pentru a oferi tractului intestinal timp să se acomodeze. În caz contrar, apar durerile abdominale, balonarea, flatulența, diareea și constipația.

Tabelul următor prezintă cantitatea de fibre existentă în anumite alimente pe care le puteți adăuga în dieta dumneavoastră.

Alimente	Fibre (grame)
Pâine (1 felie) - albă	1.0
- integrală	2.0
- mixtă cu cereale	2.5
Cereale	
- muesli (1/2 pahar)	6.0
- fulgi de ovăz (1/2 pahar crude)	3.5
-tărâțe (1/2 pahar)	9.5
-fulgi de porumb (1 pahar)	1.0
Tărâțe/ germeni de grâu (1 lingură)	
- ovăz	2.0
- grâu	2.0
- germeni de grâu	1.0
Cereale și Paste (1 cană – fierte)	
- orz	7.0
- paste din făină integrală	10.0
- orez alb	1.5
- orez brun	3.0
Fructe	
- măr (1)	3.0
- banană (1)	3.0
- smochine (5 deshidratate)	11.0
- kiwi (2)	5.0
- portocala (1)	2.5
- prune (5)	3.0
- pară (1)	4.0
Legume	
- fasole verde (1/2 pahar)	4.5
- morcovi (1/2 pahar)	2.0
- cartofi (1)	1.0
- porumb dulce	4.0
- roșii (1)	1.5
Leguminoase (1/2 pahar)	
- fasole	6.0
- năut	4.5
- linte	3.5
- mazăre	3.5

Sursele de fibre din alimentele mai sus menționate scrise **îngroșat** sunt **fibre solubile** iar celelalte sunt fibre insolubile.

- Pe lângă recomandările dietetice , pentru evitarea constipației faceți minim 30 de minute activitate fizică moderată (exemplu mersul pe jos) sau 2 ore activitate fizică pe săptămână.
- Evitați statul îndelungat pe scaun. Faceți plimbări scurte.
- Dacă este posibil evitați ridicarea de obiecte grele. Dacă este necesar, ridcați obiectul în expir și nu vă tineți respirația.