

HEMORROIDAS: O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA PREVENIR E TRATAR



O que são hemorroidas?

Hemorroidas são dilatações dos vasos sanguíneos da região anal (varizes), que podem sangrar, causar dor e prurido (coceira).

Existem dois tipos de hemorroidas:

- Hemorroidas internas: localizadas na parte mais interna do ânus.
- Hemorroidas externas: localizadas na parte mais externa do ânus.

Em alguns casos, uma mesma pessoa pode ter hemorroidas internas e externas, denominadas hemorroidas mistas.

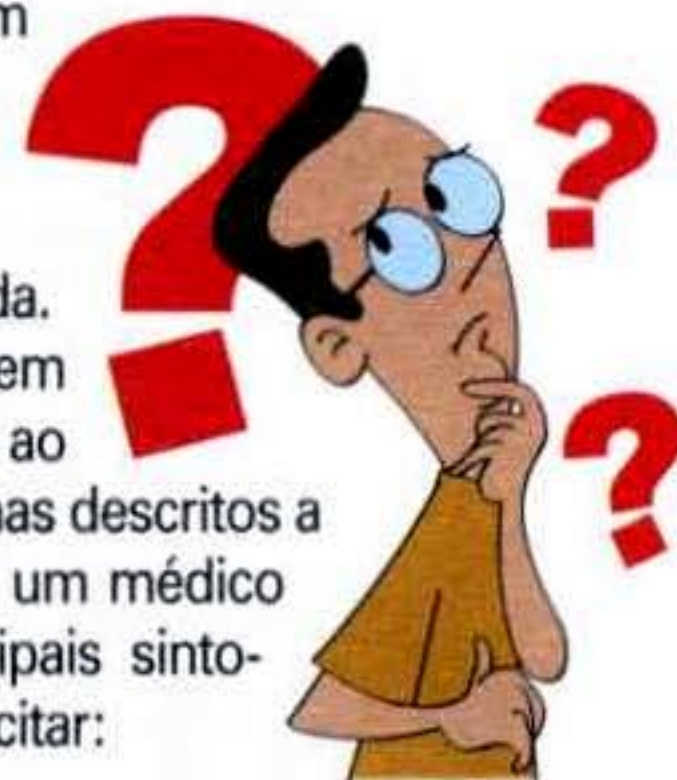
Quais são as principais causas das hemorroidas?

As hemorroidas podem aparecer quando houver aumento da pressão nos vasos da região anal, dificultando a circulação do sangue e dilatando os vasos. Isso geralmente ocorre pelo maior esforço para eliminar fezes secas e endurecidas. Um dos principais fatores que contribuem para o aparecimento ou o agravamento das hemorroidas é a constipação intestinal (prisão de ventre).

Existem outros fatores que também podem facilitar o aparecimento ou o agravamento das hemorroidas, como idade avançada, hereditariedade, esforços exagerados em levantar objetos pesados, gravidez e obesidade.

Quais são os sintomas das hemorroidas?

Embora muitas pessoas tenham hemorroidas, nem todas têm sintomas. Hemorroidas não costumam ser perigosas ou representar um risco para a vida. Muitas vezes, os sintomas podem passar em poucos dias, mas ao primeiro sinal de um dos sintomas descritos a seguir, recomenda-se consultar um médico imediatamente. Entre os principais sintomas das hemorroidas, pode-se citar:



Sangramento: de cor vermelho-vivo, o sangramento através do ânus ocorre frequentemente durante ou após a evacuação, gotejando no vaso sanitário ou manchando o papel higiênico.

Dor: ocorre principalmente quando há inflamação e obstrução da hemorroida (tromboflebite).

Ardência anal: provocada principalmente após a ingestão de comidas condimentadas.

Prolapso: quando as hemorroidas se exteriorizam e ficam para fora do ânus.

Excreção de muco: eliminação de muco pelo ânus.

Prurido anal: sensação de coceira na região anal.

Como tratar as hemorroidas?

O tratamento das hemorroidas pode ser clínico ou cirúrgico. O tratamento clínico tem como objetivo aliviar os principais sintomas e evitar seu agravamento, incluindo mudanças no estilo de vida. Na presença de sintomas, recomenda-se:

- Lavar a região anal com água, cuidadosamente após a evacuação, enxugando apenas com toalha felpuda. Evitar o uso de papel higiênico.
- Realizar higiene local com água morna (banho de assento).
- Utilizar medicamentos em pomadas e supositórios de acordo com a orientação médica.
- **NÃO SE AUTOMEDICAR.**
- Dar preferência à utilização de roupas íntimas de algodão, que proporcionam maior conforto.
- Adotar uma dieta rica em fibras e líquidos.



O aumento da ingestão diária de fibras alimentares auxilia na eliminação das fezes, tornando-as menos endurecidas e mais fáceis de serem eliminadas. Em alguns casos, o médico poderá orientá-lo a complementar a ingestão de fibras com medicamentos com alta concentração de fibras vegetais. Lembre-se de que o aumento do consumo de fibras deve ser gradual, acompanhado do aumento do consumo de água.

- Evitar a ingestão de alimentos condimentados, como pimenta e temperos.

Dicas para prevenir ou tratar as doenças anorretais

- Mantenha uma alimentação saudável, rica em fibras: frutas, verduras, legumes e cereais.
- Faça refeições regulares (café da manhã, almoço e jantar) e coma devagar, mastigando bem os alimentos.
- Evite a ingestão excessiva de alimentos constipantes, tais como: massas com farinhas refinadas, batata, chocolate, chá-mate e chá preto.
- Beba líquidos em abundância. Inclua em sua dieta muita água e sucos naturais na quantidade mínima de dois litros diários. Vá ao banheiro sempre que tiver vontade. Deixando para depois, as fezes podem ficar secas e endurecidas, difíceis de serem eliminadas.
- Evite o uso abusivo de laxantes. Utilize medicamentos apenas com orientação médica.
- Faça exercícios com regularidade. Comece caminhando, pedalando ou nadando, no mínimo, três vezes por semana. Aumente o tempo progressivamente, respeitando seu condicionamento físico. Evite ficar longas horas do dia na mesma posição. Mesmo durante o horário de trabalho, procure caminhar com frequência por alguns minutos, evitando permanecer sempre sentado.



Material para orientação ao paciente produzido pelo Departamento Médico da Nycomed.