



## **Emorroidi: come prevenirle?**

**Autore :** Carlos Arija Garcia

**Data:** 04/02/2019

*Cause e conseguenze della patologia emorroidaria. Le cure ed i modi per evitare sanguinamenti e, soprattutto, i dolori: tutto passa da uno stile di vita sano.*

Solo chi ne ha sofferto sa il dolore che si prova. C'è, dunque, poco da ridere, anche se l'argomento si presta a battute facili. Le **emorroidi** sono un disturbo piuttosto diffuso che spesso si risolve soltanto in sala operatoria. Con una fase di convalescenza per



nulla gradevole. Altre volte si presentano solo per un breve periodo e così come compaiono spariscono senza grandi traumi. Ad ogni modo, si tratta di un disturbo che si può evitare con certi accorgimenti. Ti chiederai, dunque, **come prevenire le emorroidi**. Una domanda senz'altro utile per chiunque.

Queste dilatazioni vascolari alla fine del canale anale possono essere interne o esterne ma, in ogni caso, molto fastidiose. Le cause sono diverse: dalla stitichezza alla tosse cronica, dalla genetica allo stile di vita sedentario fino alle cattive abitudini alimentari. **Prevenire le emorroidi**, dunque, comporta uno stile di vita sano.

Ci sono altre situazioni in cui la comparsa delle **emorroidi** è legata ad episodi ben precisi, come la gravidanza o il parto. Quello che è importante quando il problema si presenta è superare l'imbarazzo e parlarne con un medico, in modo da ricevere l'adeguata terapia.

La perdita di sangue provocata dall'infiammazione di questi cuscinetti di tessuto non va trascurata. Oltre ai rimedi farmacologici, una corretta alimentazione può aiutare a **prevenire le emorroidi** e ad evitare l'intervento chirurgico. Vediamo come.

## **Emorroidi: cosa sono?**

Le **emorroidi** sono dei cuscinetti di tessuto che si trovano nel canale anale. Cuscinetti molto ricchi di sangue che, in certe circostanze, possono gonfiarsi troppo e causare diversi disturbi come ematomi, fuoriuscite, sanguinamento o formazione di coaguli di sangue al loro interno. E, a questo proposito, è bene fare una precisazione: tutti noi abbiamo le emorroidi. Tutti. Non sono da confondere, però, con la patologia che si presenta quando ci sono i sintomi appena elencati. Patologia chiamata **malattia emorroidaria o emorroidale**. Quindi, quando normalmente si dice «**ho le emorroidi**» si intende che si soffre di questa patologia.

È importante anche distinguere tra **emorroidi interne ed esterne**. Le prime sono quelle che abbiamo appena descritto, cioè i cuscinetti pieni di vasi sanguigni, collocati tra la mucosa ed il sistema sfinterico che aiutano a mantenere l'incontinenza. Significa che si dilatano e si restringono in modo fisiologico quando arriva il momento di defecare, cioè di «andare di corpo», come si suol dire. Diventano esterne nel momento in cui fuoriescono dal canale anale e si rendono visibili ad occhio nudo.

## **Emorroidi: quando diventano patologia**

Abbiamo, dunque, capito che «avere le **emorroidi**» è del tutto normale. Quello che



non è normale è avere una **patologia emorroidaria**. Questa si presenta quando la dilatazione di quei cuscini di tessuto diventa eccessiva e, talvolta, sanguinante. Ci sono diversi stadi:

- **di I grado**: non provocano dei dolori nemmeno al momento della defecazione, ma si avvertono a livello interno dal sanguinamento;
- **di II grado**: si tratta sempre di emorroidi interne che, però, escono dal canale anale durante la defecazione causando dolore e sanguinamento;
- **di III grado**: come quelle precedenti ma con maggiore rischio di fuoriuscita delle emorroidi interne;
- **di IV grado**: è lo stadio più doloroso e più grave e, di solito, richiede un intervento chirurgico in tempi brevi.

## Emorroidi: le cause della patologia

La **patologia emorroidaria**, cioè quella che tutti conoscono come «**emorroidi**», può essere provocata da diversi fattori, alcuni anche messi insieme. I più comuni sono:

- la **stitichezza cronica**: porta, come sappiamo, a notevoli sforzi al momento di andare in bagno per espellere le feci. Sforzi che provocano l'infiammazione e talvolta il sanguinamento delle emorroidi;
- la **dieta povera di fibre e di acqua**: la mancanza di questi due elementi fa sì che l'intestino non lavori bene e che si finisca per soffrire di stitichezza (vedi sopra) o, al contrario, di diarrea. Entrambe queste situazioni possono irritare le emorroidi con i risultati che già sappiamo. Al contrario, mangiare in eccesso alimenti come salumi ed insaccati in genere, alcol, cioccolato, grassi e piccanti può portare ad una dilatazione venosa che, in quel punto, si traduce in un'infiammazione delle emorroidi;
- la **gravidanza** ed il **parto**: la pressione del feto e le alterazioni ormonali nelle donne in attesa e durante la nascita del bambino possono influire sull'infiammazione e l'irritazione delle emorroidi;
- il fattore **genetico**;
- la vita **sedentaria**;
- il **fumo**;
- la pratica di certi **sport** come il ciclismo o l'equitazione;
- il **sovrappeso** e l'obesità;
- la cura con certi **farmaci** come i lassativi.

## Emorroidi: i sintomi della patologia



I fattori che abbiamo appena elencato possono provocare un **accumulo di sangue** all'interno delle **emorroidi** con la loro conseguente dilatazione. I «cuscinetti» di tessuto svicolano verso il basso con una doppia conseguenza:

- la lesione delle pareti dei vasi (ed ecco dove nasce il sanguinamento);
- l'alterazione dei tessuti che si trovano nella zona ano-rettale, obbligati a reggere un peso maggiore per via del sangue accumulato.

Risultato: le vene delle emorroidi perdono del sangue e prollassano, cioè escono dal canale anale portando con sé la loro mucosa. Ecco, dunque, uno dei **sintomi** più diffusi della patologia emorroidaria: la perdita di sangue quando si va in bagno.

Attenzione, però: queste perdite, chiamate in medichese «**proctorragia**», possono essere causate da altre patologie che nulla hanno a che fare con le emorroidi (una colite ulcerosa, giusto per citarne una). Quindi è sempre meglio consultare il medico e, nel caso, fare i dovuti esami.

Gli altri sintomi delle emorroidi infiammate sono quelli che già conosciamo: bruciore e dolore all'ano. Difficoltà a sedersi senza un cuscino morbido o una ciambella, insomma. Negli stadi più avanzati, è possibile riscontrare anche delle perdite di muco.

## **Emorroidi: le conseguenze della patologia**

Abbiamo visto le cause, abbiamo visto i sintomi. Ma quali sono le conseguenze di una **patologia emorroidaria**? Chi ha un problema di **emorroidi** deve preoccuparsi seriamente oppure, per quanto sia fastidiosa o dolorosa, si tratta di una malattia passeggera? A queste domande si può dare una risposta che può sembrare scontata ma che è l'unica possibile: dipende da come la si affronta.

Se le **emorroidi sanguinanti** non vengono trattate a dovere, possono uscire dal canale anale e rendere la situazione più complicata, oltre che più dolorosa. Ci possono essere, infatti, delle complicazioni come:

- la **trombosi emorroidaria**, causa di un'inflammazione acuta per i coaguli di sangue che si formano all'interno delle emorroidi interne ed esterne. Il dolore non lo augureresti nemmeno al tuo peggior nemico;
- lo **strozzamento** delle emorroidi fuoriuscite dal canale a causa del restringimento dello sfintere anale. Insomma, e per capirci: le emorroidi escono ed il canale si restringe lasciandole fuori. Anche in questo caso il dolore è piuttosto acuto;



- l'**anemia**, provocata da un lungo periodo di perdite o di vero e proprio sanguinamento che comportano una perdita consistente di ferro;
- gli **accessi anali** o attorno all'ano come risultato di un processo infiammatorio causato, a sua volta, da un'infezione;
- l'incontinenza fecale.

## Emorroidi: come si cura la patologia

Quando si presenta una **patologia emorroidaria** ci sono, sostanzialmente, due forme di trattarla: quella farmacologica e quella chirurgica.

Quando il problema alle **emorroidi** non è grave, il medico prescrive, di norma, delle **pomate** contenenti **cortisone** contro l'infiammazione. Oppure la **lidocaina**, ovvero un anestetico locale contro dolore e bruciori.

Per via orale, invece, viene consigliato il **fleboprotettore** per proteggere le pareti delle vene ed evitare perdite o emorragie.

È importante non lavarsi con acqua fredda: lo spasmo provocato dalla bassa temperatura potrebbe strozzare le emorroidi.

Alla **chirurgia**, invece, si arriva quando si presenta una recidiva oppure quando c'è un aggravamento sostanziale della patologia.

Quando la situazione è ancora lieve, cioè quando le emorroidi sanguinanti non presentano un quadro complicato, il medico decide solitamente per l'intervento a livello ambulatoriale ricorrendo a:

- la **scleroterapia** iniettiva. Si tratta di una puntura per avere una cicatrice fibrosa in modo da fermare l'afflusso di sangue alla parte fuoriuscita dal canale e, in contemporanea, prevenire il prollasso creando delle aderenze tra la mucosa dell'emorroidi e gli strati sottostanti. Lo stesso risultato si può ottenere con un trattamento ad infrarossi anziché con l'iniezione;
- la **legatura elastica**. In poche parole, si applica un laccio attorno alle emorroidi per provocare lo strozzamento, la conseguente necrosi (mancherà il sangue) e, infine, l'eliminazione della parte legata. Si formerà una cicatrice con delle aderenze che possono fermare nuovi prollassi.

Se, invece, il problema alle emorroidi presenta un sanguinamento severo, occorre adoperare altre tecniche, in anestesia locale o totale. Nel dettaglio:



- **l'asportazione delle emorroidi** uscite dal canale anale (**emorroidectomia**). Si risolve il problema, ma la convalescenza non sarà semplice: la fase post-operatoria è piuttosto dolorosa con rischio di incontinenza fecale;
- il **reinsediamento delle emorroidi** nella loro sede senza asportarle (il cosiddetto «metodo Longo»). Secondo alcuni addetti ai lavori, il post-operatorio è meno lungo e meno doloroso rispetto a quello relativo all'asportazione.

## Emorroidi: come prevenire la patologia

Torniamo alla domanda iniziale: **come si previene** tutto questo? **Come evitare le emorroidi** sanguinanti e tutte le conseguenze che abbiamo visto?

Anche in questo caso la risposta può sembrare banale ma è l'unica possibile: mantenere **uno stile di vita sano**. Sia da un punto di vista alimentare, sia da quello dell'esercizio fisico.

Analizzando le cause della patologia emorroidaria abbiamo visto, per esempio, che può creare dei problemi l'assunzione abituale e abbondante di alimenti piccanti o ricchi di grassi. Ecco, **limitare** questi **cibi** è già un primo passo per non stressare le emorroidi.

Importantissimo bere **almeno un litro e mezzo di acqua** al giorno, per tenere in ottima forma l'intestino ed evitare problemi di stipsi (cioè la stitichezza ed i conseguenti sforzi per tentare di andare di corpo). Meglio l'acqua, dunque, degli alcolici o del caffè.

Infine, teniamoci l'intestino per amico ed «ascoltiamolo» quando ci chiede di evacuare. Lui saprà perché ce lo dice e noi ne trarremo beneficio: eviteremo, infatti, inutili sforzi sia per trattenerci quando sarebbe il momento sia per cercare di «combinare qualcosa» in bagno quando, invece, non ci sarebbe il bisogno. O meglio, il «bisognino».