

COME STAI

2,20€



DERMATITE
NE SOFFRE UN BIMBO
SU 10: LE SOLUZIONI

EPATITI
LE NUOVE CURE

EMBOLIA POLMONARE
QUANDO COLPISCE I GIOVANI

QUALE PSICOLOGO
SCEGLIERE

I rischi delle
DIMISSIONI
frettolose

PERCHÉ SI **INGRASSA**
LE ALTRE RAGIONI OLTRE L'ECCESSO DI CIBO
BARBARA DE ROSSI: «ERO AUMENTATA DI 14 CHILI PER UNA CURA ORMONALE»

MANGEREMO
PESCE RADIOATTIVO?

PER DISINFIAMMARE LE EMORROIDI

SANGUINAMENTO E DOLORE SONO I SINTOMI DELLA CRISI, SPESSO SCATENATA DALLA STITICHEZZA. PER SUPERARLA BASTANO POCHI ACCORGIMENTI, MA POI BISOGNA ANDARE DAL PROCTOLOGO

Oltre il 50 per cento degli italiani tra i 25 e i 60 anni soffre o ha sofferto almeno una volta di malattia emorroidaria, caratterizzata da un iperafflusso di sangue alle emorroidi. Queste vene e arterie situate nella parete del retto e dell'ano si congestionano e si dilatano al punto che basta uno sforzo come la defecazione per farle sanguinare ed eventualmente prollassare, cioè fuoriuscire dal canale anale. Le emorroidi sempre interne sono di primo grado, se prollassano ma rientrano da sole dopo la defecazione sono di secondo grado, mentre quelle di terzo grado

devono essere spinte in dentro manualmente. In quelle di quarto grado il prolasso è completo e irreversibile. In genere è la stitichezza a scatenare le crisi, ma anche una diarrea continua può contribuire. Se il sintomo prevalente è il dolore, potrebbe trattarsi di trombosi emorroidaria, che consiste nella formazione di un coagulo di sangue nell'emorroide. Ai primi segnali è importante prenotare una visita dal proctologo, sia per escludere malattie più serie sia per evitare che il problema peggiori. Ma ecco come superare meglio una crisi acuta.



Minestra sì cioccolato no

In caso di malattia emorroidaria la dieta è fondamentale. Oltre a bere un litro e mezzo d'acqua al giorno e a mangiare cibi a componente liquidi (tipo minestre e brodi), limitare insaccati, spezie, cioccolato, alcolici. Anche gravidanza e parto possono favorirla, mentre la familiarità non è dimostrata, sebbene spesso in famiglia più persone ne soffrano. La colpa potrebbe essere di brutte abitudini che tendono a ripetersi tra consanguinei, come stare a lungo sul water.

Quando serve il bisturi

L'asportazione chirurgica delle emorroidi è consigliata se la dieta e le cure non hanno sortito effetti e il sanguinamento è frequente. I trattamenti ambulatoriali come la legatura elastica e la scleroterapia sono più efficaci negli stadi iniziali. Per quanto riguarda gli interventi chirurgici veri e propri, da qualche anno è disponibile la dearterializzazione emorroidaria transanale (**metodo THD**), che consiste nella legatura delle sei arterie che portano il sangue alle emorroidi. Per eliminare il prolasso, in corrispondenza di questi punti si può effettuare una mucopessia, cioè una plicatura della parete del retto.

5 MINUTI PER UN BIDET CON ACQUA FREDDA

Dopo essere stati in bagno, fare un bidet con acqua fredda che, avendo un'azione vasocostringente, contribuisce a bloccare il sanguinamento. Inoltre, an-

che se al momento può risultare fastidioso, il freddo ha un effetto anestetico. Al contrario, l'acqua tiepida o calda richiamerebbe più sangue nella zona, peggiorando la situazione.

Dopo il bidet, per un maggior sollievo, si possono mettere cubetti di ghiaccio ricoperti con una garza a contatto con la parte.

8

MINUTI PER STARE A RIPOSO

A questo punto, ci vuole un po' di riposo per cercare di lasciarsi alle spalle la spossatezza che spesso accompagna una crisi emorroidaria. Se possibile, dunque, l'ideale è sdraiarsi a letto supini e alternare questa posizione restando un po' seduti con le gambe sollevate. In questo modo si favorisce anche il ritorno del sangue venoso al cuore.

1 MINUTO PER METTERE UN GEL

Contro il dolore e il prurito che spesso si associa, si possono applicare specifici gel a base di sostanze vegetali, come per esempio gli estratti del rusco o della centella asiatica. Queste piante hanno una riconosciuta azione benefica sulle mucose e sulle pareti dei vasi sanguigni, perché ne migliorano la consistenza e ne riducono l'infiammazione. Ripetere l'applicazione un paio di volte al giorno. Più cautela, invece, con le pomate che contengono cortisone, in quanto se utilizzate per troppo tempo possono paradossalmente peggiorare l'irritazione.

1 MINUTO

PER PRENDERE UN INTEGRATORE

Utili sono anche gli integratori alimentari, in compresse o tavolette, a base di fibre come lo psyllio o di altre sostanze naturali come curcuma e quercetina, che contrastano la stitichezza e tengono a bada l'infiammazione. A meno che non siano prescritti dal medico, lasciar perdere i lassativi, che possono scatenare diarrea cronica peggiorando il problema.

Stefania Ferrari
Con la consulenza del dottor Carlo Ratto, ricercatore all'Istituto di clinica chirurgica dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma. Svolge la sua attività clinica alla Divisione di chirurgia digestiva del Policlinico Gemelli di Roma, con particolare interesse alla coloproctologia. È membro della Società italiana di chirurgia coloretale (Siccr).