

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 orientálo 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 manhá, 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, sob supervisão da Dra. Martha Pedroso - CRM-SP 37.455.



Nycomed Pharma Ltda.
Rua do Estilo Barroco, 721, CEP 04709-011, São Paulo – SP.
SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.

