

Les hemorroides o morenes són un trastorn benigne i freqüent que consisteix en la dilatació de les venes de l'anus. Es relacionen amb el restrenyiment, la vida sedentària (moure's poc), l'obesitat, el part, el ciclisme o l'equitació. Es manifesten com uns bonyes dintre o fora de l'anus (hemorroides internes o externes) i poden produir des de cap símptoma fins picor, cremor, dolor o sagnat. Els símptomes poden variar al llarg del temps i passar temporades molt llargues sense molèsties, sobretot si segueix les següents indicacions:

Què puc fer per prevenir i cuidar les hemorroides?

▶ Hàbit deposicional i higiene

Procuri evitar el restrenyiment amb una dieta rica en fibra (fruites, verdures, cereals), begui abundant aigua i faci exercici de forma regular. Eviti estar-se massa temps seguit assegut a la tassa del wàter. Eviti realitzar grans esforços amb la defecació. No reprimeixi la sensació de defecar. Renti's sempre després d'anar de ventre amb aigua tèbia o fresca, mai calenta. Eixugui's bé i sense refregar, pressionant suaument amb una tovallola.

Si té morenes que li surten amb la defecació, introduueixi-les cap a dintre suaument després d'anar de ventre. Si no pot, procuri que no toquin la roba posant un cotó o gasa amb crema neutra.

Quan les tingui inflamades renti's amb aigua freda, o glaçons de gel. Després posi's pomada per les hemorroides durant 5-7 dies. Procuri fer repòs. Segueixi la dieta per evitar el restrenyiment molt estrictament durant aquells dies.

▶ Alimentació

Eviti picants, mostassa, pistatxos, cafè, xocolata, alcohol (licors, vi, cervesa,...) i begudes amb gas.

Eviti menjar molt salat (formatges forts, olives, anxoves, enllaunats...), o molt àcid (vinagre, taronja, pinya, maduixes, pomelo, kiwi,...). El marisc, els formatges forts i els fruits secs també poden afectar. Vostè pot provar quins d'aquests menjars li provoquen molèsties i quins no.



Què he de fer si sagno per l'anus?

És possible que sagni alguna vegada. Si li passa, ha de consultar al metge per tal que valori el seu cas.

Què he de fer si tinc dolor molt intens?

A vegades, les hemorroides es trombosen (es forma un coàgul dur) donant un intens dolor que s'alleuja amb un senzill procediment. Les morenes molt avançades es poden operar o esclerosar si donen moltes molèsties o es trombosen molt sovint.