



### Come si trattano le Emorroidi?

La Malattia Emorroidaria è un disturbo ad andamento cronico che richiede una sorveglianza ed una cura protratte nel tempo in cui la chirurgia non è l'unica opzione terapeutica.

Generalmente si adotta un approccio Step-by-Step, utile soprattutto per i pazienti che presentano gli stadi iniziali della malattia e che pertanto dovranno convivere con essa per un più lungo periodo di tempo.

Distinguiamo dunque i seguenti approcci terapeutici:

- Conservativo
- Ambulatoriale
- Chirurgico

### Il Trattamento Conservativo

Questo tipo di trattamento permette di gestire le fasi iniziali della Malattia con semplici e non invasive norme di comportamento e stile di vita che ritarderanno per diversi anni od addirittura eviteranno interventi più invasivi.

Il trattamento conservativo è diretto a controllare i fattori che più frequentemente causano la Malattia Emorroidaria e si concentra pertanto su:

#### 1 – Correzione delle abitudini dietetiche

Una dieta adeguata ricca di fibre e con abbondante idratazione aiuta a mantenere un corretto transito intestinale evitando la stipsi. Pertanto consiglio sempre di assumere fibre di crusca di grano integrale per un totale di 25 grammi al giorno per le donne e 38 grammi al giorno per gli uomini.

Frutta e verdura sono naturalmente ricche di fibre così come i legumi, le noci e la crusca. Gli alimenti più ricchi in fibre sono i fagioli, ceci, piselli, carciofi. Un'altra buona fonte proviene dalla lattuga, broccoli, pasta integrale, noci, pere, fragole, arance.

Ovviamente consiglio sempre di evitare il fumo, gli alcolici e i cibi ottenuti con farine raffinate, prediligendo invece quelli con farina integrale, evitare condimenti a base di grassi animali a favore dell'olio d'oliva. Tutti questi alimenti hanno un'azione protettiva anche contro il cancro del colon!

Il modo migliore per cominciare la giornata è facendo colazione con: una ciotola di bastoncini di cereali integrali, mezza banana e latte scremato. A seconda del proprio gusto si può sostituire la banana con delle fragole o lamponi ed il latte con uno yoghurt light di qualunque gusto, magari aggiungendo una bella manciata di noci. E se a metà giornata sentiamo un certo languorino, possiamo sempre fare uno snack con della frutta oppure sgranocchiare della verdura cruda, delle carote ad esempio.

Da non trascurare è l'apporto di liquidi nel corso della giornata. Bere correttamente è indispensabile per idratare le fibre integrali assunte col cibo, favorire il loro transito nell'intestino e dunque una buona evacuazione.

Anche se spesso ci sentiamo dire che è consigliabile assumere 2 litri di acqua al giorno, questo non è propriamente corretto. Tale quantità può essere sufficiente per un soggetto che svolge una vita sedentaria e magari passa la maggior parte del tempo seduto in ufficio, ma un soggetto giovane con una vita attiva e che fa esercizio in palestra sicuramente avrà bisogno di assumere più liquidi.

Consiglio quindi di utilizzare come spia il colore delle urine facendo attenzione a che queste siano di un colorito giallo molto chiaro, quasi trasparente. Se dovessero essere più "cariche" significa che non abbiamo bevuto abbastanza.

### **2 – Correzione dello stile di vita**

Uno stile di vita regolare, attivo, con un adeguato numero di ore di riposo ed una sufficiente attività motoria aiuta a regolarizzare le funzioni intestinali. Una attività fisica sufficiente può essere ad esempio una passeggiata veloce di almeno 1Km al giorno assieme ad esercizi di sollevamento sulle punte dei piedi con un movimento ripetuto punta-tacco. Chi soffre di emorroidi interne di grado elevato dovrà però evitare esercizi che comportano aumento della pressione sui muscoli addominali.

Evitare di trattenere a lungo le feci perché questo comporta un peggioramento della stipsi.

Molto importante è la corretta posizione sul water: la posizione a squat, seduti con le ginocchia leggermente più in alto del livello delle anche, aiuta a rilassare il muscolo puborettale creando le condizioni ideali per favorire la meccanica defecatoria. È inoltre fondamentale evitare di spingere ripetutamente forzando la defecazione così come passare troppo tempo seduti sul water.

Al termine della defecazione un risciacquo con acqua tiepida, aiuta a rilassare la regione anale e i muscoli sfinteriali alleviando la sensazione di tensione.

### **3 – Integratori e Farmaci**

Si può procedere al trattamento medico della malattia emorroidaria anche grazie a integratori e preparazioni farmaceutiche da assumere per via orale o da applicare come unguenti sulla cute anale.

Gli Integratori regolarizzanti il transito intestinale a base di Psyllium, contribuiscono a creare una massa fecale spugnosa che può dunque essere espulsa più facilmente.

Farmaci ad azione sul Microcircolo tra i quali i rutosidi, appartengono alla famiglia dei flavonoidi ed agendo sul microcircolo capillare della mucosa, hanno una azione di rinforzo sulle fragili pareti venose del plesso emorroidario, migliorando l'insufficienza venosa.

Creme o unguenti topici si applicano localmente attorno all'ano. Si tratta di lavande a base di antisettici o prodotti emollienti che possono essere usati da soli od in combinazione con creme, supposte o unguenti contenenti antinfiammatori, cortisone e una piccola dose di anestetico locale. Essi forniscono un rapido sollievo dai sintomi, rinfrescando la regione anale, riducendo il prurito ed il fastidio dovuto all'infiammazione delle emorroidi.

Tali creme possono essere utilizzate anche nei casi di trombosi delle emorroidi, frattanto che il paziente abbia la possibilità di ottenere un appuntamento per una visita specialistica proctologica.

*Di seguito il link all'articolo:* [Emorroidi, le terapie alternative all'intervento chirurgico](#)