

Le emorroidi. Un problema nascosto

La "malattia emorroidaria", comunemente indicata con il termine "emorroidi", è un disturbo molto frequente sia negli uomini che nelle donne anche se è difficile stabilire con precisione quanti ne soffrano: spesso infatti ci si cura da soli perché ci si sente in imbarazzo a sottoporsi ad una visita medica. Cosa fare?

Il termine "emorroidi" è talmente associato al disturbo da far dimenticare che, in realtà, le emorroidi sono una struttura fisiologica: sono infatti dei cuscinetti di tessuto riccamente vascolarizzato che rivestono la parte inferiore dell'intestino retto e contribuiscono a mantenere chiuso l'ano. Con l'invecchiamento e/o a causa di eccessivi e ripetuti sforzi nella defecazione, questi cuscinetti perdono la capacità di sostenere adeguatamente i vasi sanguigni che si infiammano e si gonfiano, provocando i tipici sintomi della malattia emorroidaria: dolore, prurito e sanguinamenti.

A seconda della localizzazione e della gravità, le emorroidi possono essere:

- **interne:** normalmente non sono dolorose, ma possono sanguinare in seguito ad uno sforzo o per l'irritazione delle delicate pareti delle vene causata dal passaggio delle feci. Sono anche definite emorroidi di 1° grado.
- **prolassate:** quando i cuscinetti scivolano al di fuori dell'ano in conseguenza di uno sforzo, non necessariamente dovuto alla defecazione. Il prolasso può rientrare spontaneamente in sede (emorroidi di 2° grado) o necessitare di un intervento manuale (emorroidi di 3° grado). Provocano sintomi variabili che vanno da una modesta sensazione di fastidio fino a dolore intenso, perdita di muco, sanguinamento in genere associato alla defecazione.

Nei casi più gravi la fuoriuscita delle emorroidi può diventare permanente (emorroidi di 4° grado). A questo stadio sono molto dolorose e spesso compaiono complicanze, come ad esempio la formazione di coaguli di sangue (trombosi emorroidaria).

Un possibile rischio, anche se raro, è che la continua perdita di piccole quantità di sangue induca nel tempo un'anemia, che si può manifestare con debolezza o sensazione di stanchezza.

Tra i fattori che aumentano il rischio di questo disturbo ricordiamo:

- la dieta perché un'alimentazione povera di fibre contribuisce a rendere le feci dure. Ne consegue un maggior sforzo nella defecazione;
- l'abitudine di rimanere seduti sul water più del necessario perché porta ad un rilassamento della muscolatura che sostiene i cuscinetti anali, che sono così più soggetti a scivolamento;
- la stitichezza, a causa dei ripetuti sforzi durante evacuazioni difficoltose;
- la diarrea perché può causare irritazione della mucosa;
- la gravidanza perché l'utero si appoggia proprio sopra ai vasi sanguigni che drenano le vene emorroidarie. Il problema generalmente si risolve dopo il parto;
- la familiarità: le probabilità di soffrire di emorroidi aumentano se in famiglia già qualcuno ne soffre;

- obesità, sovrappeso, sedentarietà, lavori che causano la necessità di sollevare pesi, sono altrettante condizioni che comportano un aumento della pressione intraddominale.

....NON SOLO EMORROIDI

Altri disturbi che possono interessare la zona anale sono:

- **Proctite:** è un'infezione del retto che si manifesta con bruciore, dolore e feci con sangue e pus.
- **Fistole:** sono piccoli condotti che originano nel retto o nell'ano e si diffondono nei tessuti. Causano prurito e secrezioni purulente.
- **Ragadi:** sono ulcerazioni o tagli della pelle in corrispondenza del canale anale; possono essere molto dolorose e soggette a sanguinamento.

Che fare?

- Innanzitutto combattere la stitichezza, aumentando l'assunzione di fibre, che si trovano in abbondanza nella frutta, nella verdura e nei cereali. In caso di insufficiente apporto con la dieta possono essere utilizzati integratori dietetici contenenti fibra (es. psyllio), iniziando con piccole quantità per evitare problemi di eccessiva formazione di gas intestinale. Va invece evitato il ricorso a lassativi stimolanti, che possono provocare diarrea e peggiorare dei sintomi. Per lo stesso motivo è utile bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno (8 bicchieri). Svolgere regolarmente un'attività fisica aiuta a migliorare la stipsi, a ridurre il sovrappeso e obbliga a non restare seduti tutto il tempo. Ovviamente, è preferibile evitare di passare molte ore in sella ad una bicicletta o praticare il sollevamento pesi.
- Andare in bagno appena si avverte lo stimolo riduce la possibilità che si formino feci dure, difficili da espellere, che possono far sanguinare un'emorroide.
- Si possono applicare localmente, fin dai primi sintomi, creme contenenti anestetici, che alleviano il dolore e danno sollievo dal prurito, eventualmente associati a cortisonici, per la loro azione antinfiammatoria. Questi prodotti non devono però essere utilizzati in modo continuativo per più di una settimana. Diversi farmaci, per lo più di origine vegetale e acquistabili senza ricetta medica, sono utilizzati con qualche beneficio nel trattamento per via orale delle emorroidi di primo e secondo grado, per la loro azione di rinforzo delle pareti vascolari e la riduzione della permeabilità capillare. In caso di attacco acuto, con dolore intenso, assumere degli analgesici per bocca (es. paracetamolo, ibuprofene).
- Può essere superfluo ribadirlo, ma è importante sottolineare l'importanza di una scrupolosa igiene anale: dopo la defecazione, anziché utilizzare la carta igienica, che può risultare irritante, è preferibile lavarsi e asciugarsi tamponando senza sfregare. Possono risultare utili anche semicupi tiepidi per 10-15 minuti, 2-3 volte al giorno: il tepore dell'acqua fa rilassare la muscolatura anale tesa. Diminuisce di conseguenza la pressione esercitata sulle emorroidi e migliora il ritorno venoso.

Non è vero che...

...il peperoncino vada evitato da chi soffre di emorroidi; non ci sono studi a sostegno di questa ipotesi: non sembra pertanto ragionevole privarsi del piacere occasionale di un buon piatto di penne all'arrabbiata.

QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO

Nel caso in cui il disturbo non si risolva nel giro di un paio di settimane è necessario rivolgersi al proprio medico per una valutazione della situazione e l'invio, se necessario, ad uno specialista, che potrà proporre interventi di tipo ambulatoriale, come la legatura delle emorroidi, o chirurgico.

ATTENZIONE!

La presenza di sangue nelle feci può derivare dalle emorroidi, ma potrebbe anche essere un indizio della presenza di malattie più gravi; perciò quando il sanguinamento si presenta per la prima volta è bene consultare il proprio medico. Il medico va comunque contattato sempre in presenza di nausea, vomito, dolore addominale, diarrea, perdita di appetito o dolore intenso, sintomi che potrebbero essere indicativi della presenza di altre malattie più gravi.

Farmacie Comunali Piunite Reggione Emilia