

HEMORROIDAS OU FISSURAS

- O que são? Hemorróidas são veias varicosas, dilatadas, localizadas dentro e em volta do ânus. Existem diferentes tipos e graus? Sim, podem ser internas ou externas e variarem de grau I à IV em função do tamanho e de vir para fora do ânus ou não.
- E fissuras? São rupturas do epitélio (machucado) que expõe as camadas profundas.
- O que considerar diante de sangramento retal? Na maioria das vezes é decorrente de hemorróidas ou fissuras. Porém, devemos realizar exame proctológico completo para afastar outras causas (pólipos, tumores).
- O que é a coceira? Normalmente resulta de higiene local ineficiente, contudo pode estar associada a hemorroidas, fissuras e/ou proctite (inflamação do ânus). Tem tratamento específico.
- Hemorróidas e Fissuras devem ser sempre operadas? Não. Atualmente, há uma tendência ao tratamento conservador das hemorróidas e fissuras. Nos dois casos medidas gerais como higiene com algodão após a evacuação seguido de limpeza com ducha e banho de assento com água morna por 15', evitando portanto o uso do papel higiênico é recomendável. O tratamento específico será por nós recomendado. Nas hemorróidas nos valem para os casos iniciais de tratamento medicamentoso; nos intermediários de esclerose e/ou ligadura elástica e finalmente nos casos avançados e ou externos de cirurgia.
- O que piora? A diarreia, a constipação (intestino preso) e determinados alimentos que variam caso a caso. Seguramente, os condimentos: pimenta, catchup, mostarda pioram.
- O que é bom? Uma dieta rica em resíduos. Deve-se acrescentar a dieta normal: arroz e pães integral, farelos de cereais, frutas cruas incluindo polpa e casca (maçãs, uva, melão, nectarinas, laranjas com bagaço, pêssego, pera, ameixas, mamão), frutas secas ou cozidas, vegetais crus (brócoli, espinafre, repolho, cenoura, couve, escarola, chicória, couve-flôr, aipo, alface e outros "verdes"), vegetais ricos em resíduos cozidos (aspargos, brócoli, couve de bruxelas, couve, couve-flôr, espinafre, abóbora, vagens, nabo, mandioca, milho, batata), biscoitos do tipo fibrax, fibrocac ou outros.
- De posse destes dados, gostaríamos de recomendar:
 1. Alimente-se em horários regulares, mastigando bastante o alimento.
 2. Faça grande ingestão líquida
 3. Mantenha-se em forma com exercícios regulares
 4. Responda prontamente ao estímulo intestinal para evacuar, evitando retardar ou "prender" excessivamente. O estímulo natural evita a necessidade de esforço para evacuar.
 5. Faça da dieta rica em resíduos um modelo de vida pois esta previne todos os tipos de doenças intestinais incluindo colites e câncer.

Não hesite em nos procurar em caso de qualquer dúvida ou de mudança das características de sua doença.