

Геморой, і як з цим працювати?

Давайте з Вами розберемося, що таке геморой

Термін «геморой» походить від грецького слова «haema» - кров і «rhoos» - тече і вперше зустрічався в працях Гіппократа при описі кровотечі з ануса [1]. Захворювання згадується в стародавніх медичних працях різних культур, вавилонський, індуїстської, грецької, єгипетської.

Будучи широко поширеним захворюванням, яке трапляється у 36% населення економічно розвинених країн, геморой займає перше місце в структурі проктологічних захворювань [2]. Значна кількість пацієнтів - особи молодого і працездатного віку, що свідчить про істотну соціальної та економічної значущості даної проблеми.

Як правильно вирішити цю проблему ???

Та звідки вона взялася ????

Що пропонують наші медики ???

Та чи є рішення без операцій ???

На всі ці питання Ви дізнаєтеся відповіді прочитавши статтю.

Страждають від геморою в однаковій мірі і чоловіки, і жінки. У жінок одним з основних факторів розвитку геморою є вагітність і пологи. Згідно з літературними даними геморой зустрічається у 7,7% невагітних жінок, у 25,7% вагітних і у 49,8% породіль [1,2]. Розвиток геморою частіше відзначають під час першої та другої вагітності. У I триместрі вагітності захворювання виявляють у 33% вагітних, у II триместрі - у 35%, в III триместрі - у 42%; після пологів - у 41% породіль [2].

Класифікація методів лікування геморою [3]

I. Консервативні (дієта з підвищеним вмістом харчових волокон, флеботонічні препарати, свічки, мазі).

II. малоінвазивні:

- інфрачервона коагуляція;
- склерозирующее лікування;
- латексне лігування гемороїдальних вузлів;

- шовні лігування гемороїдальних артерій під контролем ультразвукової доплерометрії.

III. Хірургічні методи:

- геморроїдопексія (операція Лонга);
- гемороїдектомія по Міллігану-Моргану, Парксу, Фергюсон.

Як правило наші лікарі схильні до третього варіанту вирішення проблеми, так швидше і надійніше, кажуть, але ніхто не уточнює, що проблему тільки на час вирішили, але не вилікували.

Приступаючи до вибору методу позбавлення геморою, *кожен повинен пам'ятати, що гемороїдальні сплетення є нормальною анатомічною структурою і його не слід видаляти при відсутності клінічних симптомів захворювання.* З огляду на істотну роль внутрішніх гемороїдальних сплетінь в герметизації анального каналу, необхідно намагатися застосовувати більш щадні методи лікування гемороїдальних хвороби. *Дослідження зарубіжних і вітчизняних колопроктологів свідчать, що радикальна гемороїдектомія показана не більше ніж 30% пацієнтів гемороїдальної хворобою.*

Зміна способу життя рекомендується для пацієнтів з будь-якою стадією геморою як частина лікування і як превентивний захід [3]. Ці зміни включають збільшення споживання харчових волокон і прийом рідини, зниження споживання жирів, регулярні фізичні вправи, поліпшення анальної гігієни. Оскільки дія проходження твердого стільця на слизову анального каналу може привести до додаткової травматизації гемороїдальних вузлів, збільшення споживання клітковини в раціоні може допомогти усунути напругу під час дефекації. За даними клінічних досліджень включення харчових волокон в раціон знижує ризик кровотечі на 50%, проте не зменшує прояви пролапсу і такі симптоми, як біль і свербіж.

Пероральні флавоноїди. Венотонізуючі агенти підвищують тонус судин, знижують проникність капілярів, мають протизапальну дію. Нещодавно проведений метааналіз 14 рандомізованих клінічних випробувань з включенням 1514 пацієнтів з оцінки ефективності флавоноїдів при лікуванні геморою показав, що флавоноїди знижували ризик кровотечі на 67%, постійні болі на 65%, свербіж на 35%, зменшити кількість рецидивів на 47% [4].

Вживання в їжу продуктів, багатих на флавоноїди, таких як яблука і чай надають захисну дію проти раку і серцево-судинних захворювань, особливо якщо

ви курите і вживаєте алкоголь, згідно дослідникам з Університету Edith Cowan (Австралія).

Що ж таке флавоноїди?

Флавоноїдами називають групу фізіологічно активних речовин, які, проникаючи з їжею в організм людини, впливають на активність ферментів. Флавоноїди успішно застосовуються як в офіційній, так і в народній медицині. З флавоноїдів сьогодні виробляються лікувальні та вітамінні препарати, біологічно активні добавки, вони використовуються в косметичній промисловості. Містяться флавоноїди у всіх частинах рослин, однак найбільше флавоноїдів знаходиться в листі і квітках.

Властивості і користь флавоноїдів

Флавоноїди нейтралізують дію вільних радикалів, захищають клітини від руйнування, а отже, запобігають передчасному старінню організму, рятують від розвитку атеросклерозу. Вони здатні змінювати реакцію людського організму на алергени, канцерогени і віруси. Про це свідчать протівірусні, протизапальні, протипухлинні і антиалергічні властивості флавоноїдів. Крім того, флавоноїди здатні нормалізувати роботу імунної системи, уповільнити запальні процеси, перешкоджають розмноженню ракових клітин.

Флавоноїди можуть регулювати ступінь проникності стінок судин, а значить, підвищувати їх еластичність. Особливо успішно справляється з цим завданням рутин - вітамін Р. Схоже вплив на клітини властиво і деяким іншим флавоноидам. Містяться вони в яблуках, персиках, айві, смородині, абрикосах. Флавоноїди надзвичайно корисні для жінок: що містяться і сої і ячмінному солоді, наприклад, дуже нагадують за структурою жіночі статеві гормони естрогени. Ці речовини широко використовуються для полегшення клімактеричного синдрому.

Ефективне застосування флавоноїдів при спазмах судин і кишечника, при гепатитах, виразках шлунка і дванадцятипалої кишки, а також при інших захворюваннях [5].

Досить широко використовується екстракт ягід чорниці, в яких міститься велика кількість флавоноїдів антоціанів. Екстракт застосовують як лікарський засіб при серцево-судинних захворюваннях, дистрофії сітківки ока і варикозному розширенні вен.

Антиоксидантну дію відрізняються флавоноїди, що знаходяться в червоно-фіолетових овочах і фруктах - баклажанах, винограді, гранатах, червоної капусти, червоних яблуках, вишні.



Вживання в їжу продуктів, багатих на флавоноїди, таких як яблука і чай надають захисну дію проти раку і серцево-судинних захворювань, особливо якщо ви курите і вживаєте алкоголь, згідно дослідникам з Університету Edith Cowan (Австралія). «Чашка чаю, яблуко, апельсин, 100 грамів чорниці та 100 грамів броколі забезпечують широкий спектр флавоноїдів, забезпечуючи денну норму», - каже професор Vandonno.

Джерела флавоноїдів.

Згідно з дослідженнями вчених, натуральними джерелами флавоноїдів визнані:

- цедра citrusових;
- цибуля;
- обліпіха;
- червоний виноград;
- чорниця;
- червоні вина;
- зелений чай;
- тунбергія;
- чорний шоколад;
- темні сорти пива.

Найцікавіше, що крім правильного харчування є комплекс вправ, який допомагає дуже швидко повернутися до нормального життя, як жінкам так і чоловікам.

Щоб підвищити тонус м'язів тазового дна, застосовується спеціальний комплекс вправ Кегеля. Це вправи, які сприяють кращому кровопостачанню анальної області, зміцнюють мускулатуру, що стає додатковим каркасом для судин, що перешкоджає розтягуванню їх стінок.

Розглянемо ці вправи.

В середині минулого століття доктор Арнольд Кегель, професор медицини, вчений зі світовим ім'ям, розробив систему вправ для жінок, з метою лікування нетримання сечі у жінок після пологів (при кашлі, чханні, сміху) через слабкість м'язів тазового дна.

Вправи Кегеля - найвідоміша методика тренування інтимних м'язів жінки. Інші методики, як правило, будуються на базі класичних вправ доктора Кегеля. Вправи Кегеля - це вправи для зміцнення, приведення в тонус м'язів тазового дна. У звичайному житті, ці м'язи практично не задіяні, тому з плином часу або після пологів, ці м'язи втрачають еластичність, стають слабкими.

Ослаблені м'язи тазового дна не справляються зі своєю головною функцією - підтримкою органів малого таза, що може привести до опущення органів, різних захворювань, погіршення якості інтимного життя, появи такої неприємності, як неконтрольована протікання сечі під час сміху, кашлю, чхання, виконання фізичних вправ. Ситуація ускладнюється при вагітності, післяпологовому стані, віковій зміні, наборі зайвої ваги.

Вправи Кегеля зміцнювали м'язи тазового дна, які підтримують внутрішні органи (матку, сечовий міхур, пряму кишку) в анатомічно правильному положенні. Вправи робили м'язи сильнішими і міцнішими, органи ставали на місце і, відповідно, йшла проблема нетримання сечі.

Методика Кегеля, а також різні модифікації створеного ним тренажера, перінеометра Кегеля (оригінальна назва Kegel Perineometer), застосовуються в багатьох лікувальних установах у всьому світі і в даний час. Вправи розроблені Кегелем для жінок, але вони також з успіхом застосовуються і для чоловіків при профілактиці і лікуванні захворювань сечостатевої системи і при регуляції статевих функцій. Вправи Кегеля дозволили величезній кількості жінок

відмовитися від носіння спеціального одягу, вологостійких прокладок і навіть від оперативного лікування [6].

В результаті, у міру тренувань за методикою Кегеля, крім рішення гінекологічних проблем, у жінки посилюється сексуальне бажання, а також частішає і посилюється оргазм, зникає апатія і сонливість, з'являється життєва енергія, повертається здоров'я.

Вправи Кегеля рекомендуються жінкам:

- для профілактики і лікування нетримання сечі;
- для профілактики і лікування опущення органів малого таза;
- для профілактики запальних процесів в органах малого таза;
- для уповільнення процесів старіння і протистояння їх впливу на організм;
- для підготовки до майбутньої вагітності і легким, безболісних пологів;
- для відновлення родових шляхів і тканин після пологів, які зазнали сильне розтягнення;
- для посилення сексуальної енергії і потягу;
- для досягнення і посилення якості оргазму;
- для посилення сексуальних відчуттів у партнера.

Поряд з усіма плюсами гімнастики Кегеля, треба відзначити, що у жінок, що мають серйозні гінекологічні проблеми і опущення органів, одними тільки вправами, ці проблеми не усунути. А в молодому віці, вправи Кегеля досить ефективні, щоб попередити більшість гінекологічних проблем, а також поліпшити якість інтимного життя. Самостійне освоєння способів тренування інтимних м'язів найпростіше почати саме з нескладних вправ Кегеля. Плюс вправ Кегеля в тому, що вам не потрібно буде відвідувати спеціальні дорогі заняття, для того щоб зміцнити інтимні м'язи і органи малого таза після пологів або, просто, за бажанням[6].

Найпростіший комплекс, що складається з 5 вправ Кегеля:

1. Вправа "Утримання"

Скоротіть м'язи тазового дна на 5-10 секунд, а потім розслабте. Повторіть 10 разів чотири рази на день і поступово збільшуйте кількість повторень до 50 чотири рази на день.

2. Вправа "Скорочення"

Ритмічно скорочуйте м'язи тазового дна протягом 5 секунд, потім розслабте їх і відпочивайте 5 секунд. Зробіть 3-5 підходів по 10 повторень. Поступово збільшуйте тривалість часу утримання м'язів до 10 секунд.

3. Вправа "Ліфт"

Уявіть, що ви їдете в ліфті, постійно рухаючись вгору і вниз. Починайте напружувати м'язи тазового дна і збільшуйте силу напруги при підйомі ліфта вище і вище. Коли досягнете самого верхнього поверху, плавно розслабляйте м'язи, роблячи паузу на кожному поверсі і уявляючи, що ліфт повертається назад на перший поверх. Потім зробити поїздку в підвал, де ваші м'язи тазового дна повністю розслаблені.

4. Вправа "Хвилі"

У цій вправі будуть задіяні не тільки м'язи піхви, а й м'язи ануса. Для його виконання потрібно скорочувати м'язи піхви, потім ануса, і в такому ж порядку їх розслабляти. Скорочення можуть досягати тривалості 10-20 секунд.

5. Вправа "Позиціонування"

Перш, ніж виконувати цю вправу, обов'язково попередньо спорожнити кишечник. Розслабтеся, затримайте дихання, потім трохи потужтесь, як під час спорожнення. Можете спробувати робити цю вправу в різних положеннях - лежачи, сидячи, на корточках або на четвереньках. Також лікарі рекомендують поєднувати цю вправу з дихальною гімнастикою.

Це невелика частина інформації, якою хочеться поділитися з вами.

Будьте здорові .

Галина Мартинюк

Література:

1. Thomson W. H. *The nature of haemorrhoids* // *Br J Surg*. 1975; 62: 542–552.
2. Han W., Wang Z. J., Zhao B., Yang X. Q., Wang D., Wang J. P., Tang X. Y., Zhao F., Hung Y. T. *Pathologic change of elastic fibers with difference of microvessel density and expression of angiogenesis-related proteins in internal hemorrhoid tissues* // *Zhonghua Weichang Waikexue*. 2005; 8: 56–59.
3. American Gastroenterological Association medical position statement: *Diagnosis and treatment of hemorrhoids* // *Gastroenterology*. 2004; 126: 1461–1462.

4. Alonso-Coello P., Zhou Q., Martinez-Zapata M. J., Mills E., Heels-Ansdell D., Johanson J. F., Guyatt G. *Meta-analysis of flavonoids for the treatment of haemorrhoids* // *Br J Surg.* 2006; 93: 909–920.

5. <https://www.lvrach.ru/2014/06/15435996/>

6. https://isex.com.ua/articles/277.html?content=%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D0%B0&campaign=isex.com.ua%20new&term=&gclid=CjwKCAjw8df2BRA3EiwAvfZWaMahozfrWQIOj5HoqXQPxZsoqgW4Vqef-wz4PxRXwn_J6huUBGiE1hoCtOcQAvD_BwE