



Järgige järgmisi nõuandeid, et ennetada hemorroidide teket ja leevendada kaebusi:

- vältige liigset punnitamist roojamisel. Vajadusel võtke ravimeid kõhukinnisuse vältimiseks (nt. Duphalac).
- Vältige lahtistite liigset tarvitamist, kuna kõhulahtisus on pärakule sama ärritav kui kõhukinnisus.
- Pärast roojamist ärge pühkige liigselt päraku piirkonda. Eelistage pehmet WC-paberit või käige pühkimise asemel duši all ja kuivatage piirkond õrnalt.
- Sööge kiudaineterikast toitu ja jooge piisavalt vett.
- Liikuge regulaarselt, et ennetada kõhukinnisuse teket.
- Ärge tõstke raskeid asju. See võib suurendada rõhku veenides.
- Küsige oma arsti käest, millised ravimeid Te peaksite kasutama valu ja sügeluse vähendamiseks.

HEMORROIDID

Koostaja: kirurgiakliiniku õde Merike Murde

Mis on hemorroidid?

Hemorroidid e. päraku veenikomud on laienenud veenid pärasoole alaosas ja päraku piirkonnas. Hemorroidid on sage probleem. Hemorroidid võivad olla nii sisemised (pärasooles) kui ka välimised (päraku piirkonnas). Sisemised hemorroidid tavaliselt valu ei põhjusta, kuid võivad tekitada verejooksu. Sisemised hemorroidid võivad ka päraku kaudu tulla välja (prolabeeruda). Sel juhul muutuvad veenikomud valulikuks. Välimised hemorroidid on tunda/näha päraku ümbruses. Kui veenikomud lähevad katki (kratsimise, hõõrdumise, pühkimise tõttu), siis nad võivad veritseda.

Miks hemorroidid tekivad?

Pärasoole ja päraku piirkonna veenid suurenevad rõhu tõustes. Rõhu tõusu nendes veenides põhjustavad:

- kõhukinnisus;
- kõhulahtisus;
- roojamisvajaduse edasilükkamine;
- liiga pikka aega WC-s istumine, mis põhjustab päraku piirkonna pingutuse;
- sage köhimine ja aevastamine;
- istuv eluviis;
- ülekaalulisus;
- päraku piirkonna vigastus (nt. anaalseks);
- raske maksahaigus;
- pärilikkus.

Millised on sümptomid?

- Sügelemine, nõrk põletustunne, veritsus (nt. WC-paberiga pühkimisel);
- turse ja valu päraku piirkonnas;
- valu roojamisel;
- valulikud moodustised päraku ümbruses, mis võivad olla hernetera kuni pähkli suurused.

Kuidas hemorroide diagnoositakse?

Arst uurib Teie päraku piirkonda. Pärasoole vaatlemiseks võib arst kasutada spetsiaalseid instrumente.

Kuidas hemorroide ravitakse?

Järgnevad meetodid enamasti leevendavad Teie kaebusi:

- kiudaineterikas dieet, et vältida kõhukinnisuse teket. Kuidainete allikateks on värsked puuviljad, toored või keedetud juurviljad (eriti kapsas, porgand, mais, brokkoli) ning täisteratooted.
- Rohke vee joomine.
- Leiged istevannid 2-3 korda päevas 15 minutit korraga, et hoida piirkond puhas (juhul, kui vesi on liiga kuum, siis turse päraku piirkonnas võib süveneda).
- Külmakoti asetamine päraku piirkonda valu leevendamiseks.
- Arsti soovitatud salvid, kreemid või küünlad.

Kui hemorroidid väljuvad pärasoolest, võite vajada ka järgmist protseduuri, mida nimetatakse hemorroidide sidumiseks:

- arst asetab nn. paela suurenenud veeni ümber,
- veen lõigatakse lahti ja eemaldatakse veretromb,
- veen paraneb.

Suurte hemorroidide korral võib vajalik olla ka kirurgiline ravi – hemorroidektoomia. Sel juhul tuimestatakse päraku piirkond eelnevalt ja veenikomud eemaldatakse.

Kui kaua võtab paranemine aega?

Enamasti leevenduvad sümptomid mõne päevaga. Raskematel juhtudel võtab paranemine aega paar nädalat.

Kuidas ma saaksin enda eest hoolitseda?

Õelge alati oma arstile, kui Teil esineb pärakust veritsust. Kuigi enamasti on põhjuseks hemorroidid, võib vahel olla tegemist ka mõne tõsisema haigusega (nt. jämesoole vähiga).