

Kodune enesehooldus

- Kui Teil esineb pärakust veritsus, pöörduge oma arsti poole, et selgitada, ega tegemist pole tõsise haigusega. Veritsus pärasoolest pole kunagi normaalne. Kui veritsus on suur ja pidev, siis pöörduge erakorralise meditsiini osakonda.
- Järgige täpselt oma arsti juhiseid.
- Kui Teie kaebused ei leevene, öelge seda oma arstile.

Pärakust verejooksu tekkimise ennetamiseks hoidke oma seedetrakt nii terve kui võimalik. Toituge tervislikult, sööge kiudaineterikast toitu (puuvili, juurvili, täisteratooted), tarbige piisavalt vedelikku.

Kiudaineterikas söök, piisavas koguses vedelikke ja liikuv eluviis võimaldavad seedetraktil paremini töötada ja ennetavad kõhukinnisuse, hemorroidide ja väljasopististe teket.

Tõlkinud: üldkirurgia osakonna
õde Erle Orav

Veritsus pärasoolest

Pärasoolest veritsuse korral esineb veri väljaheites, väljaheite peal või WC-paberil. Veritsus pärasoolest on sage probleem igas vanuses inimestel.

Veritsuse tekkimise riskitegurid

Veritsusel pärasoolest on palju erinevaid põhjusi. Sagedasemad neist on pärakulõhe (anaalfissuur) ja hemorroidid. Nende teket soodustab krooniline kõhukinnisus.

- Anaalfissuur on väike rebend pärahus. Pärak on avaus, mille kaudu toimub roojamasside väljutamine. Anaalfissuurid tekivad tavaliselt tihkete roojamasside väljutamisel.
- Hemorroidid on pärasoole lõpposa ja pärakupiirkonna laienenud veenid. Hemorroidid on seesmised (pärasoole lõpposas, ei ole nähtavad spetsiaalsete instrumentide kasutamiset) või välimised (nähtavad päraku ümber).
- Jämesoole divertiikul e sooleseina nõrgas kohas tekkinud väljasopistis on üsna sage pärasoolest veritsuse tekke põhjus keskealistel ja vanematel patsientidel. Roojamassid võivad sattuda divertiiklisse, põhjustades seal põletiku ja veritsuse.

Teised võimalikud pärakust vereerituse põhjused on:

- soolenakkused, mille puhul esineb 1-3 päeva kestev verine kõhulahtisus;
- põletikuline soolehaigus (haavandiline koliit ja Crohni tõbi), sel juhul esineb lisaks veritsusele kõhuvalu, kõhulahtisus, lima väljaheites;
- jämesoolevähk;
- verejooks seedetrakti ülaosast – sel juhul on verejooks suur ja vajab kiiret arstiabi.

Sümptomid

Pärasoolest verejooksu korral esineb hele veri väljaheitel, WC-paberil või WC-potis olevas vees. Kaasneda võib valu roojamisel. Kui Teil on välimised hemorroidid, siis võib esineda valu istumisel.

Kui Teil on divertiikul, siis võite olla sümptomiteta või esinevad Teil kõhuvalu hood. Vahel võib kõhuvaluga kaasneda palavik (kui divertiiklis on põletik).

Kui veritsuse põhjuseks on jämesoolevähk, võib veritsus olla ainuke sümptom, kuid Teil võib esineda ka teisi kaebusi (kõhulahtisus, kõhukinnisus, kõhuvalu, kehakaalu langus, isutus, väsimus).

Jämesoolevähk ei ole sage pärasoole nähtava veritsuse põhjus. Enamasti esineb vähi puhul veri roojas, kuid see ei ole silmale nähtav. Vähi kahtlusel tehakse spetsiaalsed testid diagnoosi kinnitamiseks.

Uuringud

Veritsus pärasoolest avastatakse sageli juhuleiuna peitveretestis tehes (test, millega saab avastada väljaheites silmale nähtamatut väikest verekogust).

Kui Teil esineb veritsus pärasoolest, küsib arst, kas Teil esineb ka teisi kaebusi. Teile tehakse läbivaatus, et teha kindlaks võimaliku anaalfissuuri, hemorroidide, kasvajat meenutava moodustise esinemine.

Kui läbivaatuse käigus ei leita veritsuse põhjust ja Te kuulute jämesoolevähki haigestumise riskigruppi, tehakse Teile sigmoidoskoopia või kolonoskoopia. Selle uuringu käigus viiakse peenike, paindub toru pärasoolde ja sealt edasi. Uuring võimaldab diagnoosida jämesoole haigusi, sh divertiikuli.

Võimalik on teostada ka irrigograafia – päraku kaudu viiakse jämesoolde kontrastaine ja tehakse röntgenülesvõte. Teile võidakse teha ka vereanalüüse.

Ravi

Ravi sõltub veritsuse põhjusest. Lihtsamate probleemide korral, nagu anaalfissuur ja hemorroidid, on vaja suurendada igapäevases toidus kiudainete hulka ja teha teisi muutusi oma elustiilis, et vähendada kõhukinnisust. Teie arst selgitab Teile ravivõimalusi, kui veritsuse põhjused on teistsugused.