

Cliente: Dra. Lucia de Oliveira
 Assunto: Hemorróidas
 Veículo: Viva Mais

Cidade: São Paulo
 Seção: Bem-estar

Dia: 01/01/2007 Nº: 378
 UF: SP Pág.: 28
 Cm/col: 1 RM

bem-estar

Suzana Dias

Sem medo de ir ao *banheiro*

Dores e sangramentos ao evacuar são as marcas registradas das temidas e comuns hemorróidas. Aprenda como tratar esse mal que traz tanto incômodo e constrangimento!

Avontade de ir ao banheiro vem acompanhada do medo de sentir dor? Provavelmente você está no grupo de pessoas que sofre com as hemorróidas – varizes na região do ânus e do reto. Alguns fatores causam um inchaço anormal nas veias da região. “Esforço para evacuar, dieta pobre em fibras e gravidez são algumas das causas”, diz Lucia de Oliveira, coloproctologista do Rio de Janeiro. As hemorróidas surgem com pequenos sangramentos e, com o tempo, o doente percebe que uma mucosa sai pelo ânus. Ao notar os sintomas, procure um médico. Em muitos casos, mudanças na alimentação, pomadas e laxantes são suficientes para trazer alívio. **V!**

Desconforto na gestação

Sofrer com as hemorróidas é relativamente comum na gravidez. O problema ocorre porque o bebê pressiona, com seu peso, as veias da região anal. Além de recomendar maior ingestão de água e fibras, o obstetra pode receitar um analgésico e um laxante. No mais, é ter paciência. Depois do parto, as hemorróidas tendem a regredir.

Veja seu grau

GRAU I

Inchaço das veias da região anal. Pode ou não ocorrer sangramento e incômodo ao evacuar. Não há gravidade.

GRAU II

No momento da evacuação, uma mucosa sai pelo ânus, mas retorna sozinha em seguida. É o chamado prolapso.

GRAU III

Na evacuação, a mucosa sai, e a pessoa precisa empurrá-la de volta com o dedo. A cirurgia pode ser indicada.

GRAU IV

A mucosa fica exteriorizada o tempo todo, sem retornar. Pode sair sangue a qualquer hora. A cirurgia é obrigatória.

7 atitudes que previnem ou melhoram os sintomas:

- Beba bastante água, coma alimentos ricos em fibras e evite pimenta-do-reino.
- Prefira lavar a região, assim que der vontade.
- Não faça força para defecar nem prenda a respiração.
- Se estiver acima do peso, tente emagrecer um pouco.
- Caso já sofra com os sintomas, não pratique sexo anal.
- Evite ler sentada no vaso sanitário.
- Sempre que possível, vá ao banheiro