

# Hemorroides

Anomenem **hemorroides** o **morenes** la dilatació de les venes de l'anus. És un trastorn benigne i freqüent. Es relaciona amb el restrenyiment, la vida sedentària, l'obesitat, el part, el ciclisme o l'equitació. Apareixen una mena de bonys dins (hemorroides internes) o fora (externes) de l'anus que poden produir picor, cremor, dolor o sagnat.

Qui en pateix, pot passar temporades molt llargues sense molèsties, sobretot si segueix les indicacions d'aquest full.

## Hàbit deposicional i higiene

**Eviteu el restrenyiment** amb una dieta rica en fibra (fruites, verdures, cereals), beveu aigua abundant i feu exercici amb regularitat.

No reprimiu el desig de defecar i eviteu realitzar grans esforços en la defecació. No seieu massa estona a la tassa del vàter.

Després d'anar de ventre **renteu-vos amb aigua tèbia o fresca**, mai calenta. Eixugueu-vos bé i sense refregar, pressionant suaument amb una tovallola.

Si les morenes «surten» en defecar, **introduïu-les** cap a dins suaument. Si no podeu aconseguir-ho, eviteu que toquin la roba posant-hi un cotó o gasa amb crema neutra.

## Alimentació

Eviteu els **aliments picants**, mostassa, pistatxos, fruita seca, marisc, cafè, xocolata, alcohol i begudes amb gas.

Eviteu els aliments molt salats: formatges forts, olives, anxoves i llaunes; i els **aliments molt àcids**: vinagre, taronja, pinya, maduixes, pomelo i kiwi. Proveu quins d'aquests aliments us provoquen molèsties i quins no.



## Si les hemorroides estan inflamades...

Renteu-vos amb **aigua freda** o amb glaçons de gel. Poseu-vos **pomada** per a les hemorroides durant 5-7 dies.

Feu repòs.

**Seguiu la dieta** estrictament per evitar el restrenyiment.

## Si el dolor és molt intens...

De vegades, les hemorroides poden fer un trombe (a dins es forma un coàgul dur), que causa molt dolor. S'alleuja amb un senzill procediment quirúrgic. Consulteu el vostre metge o metgessa.

Les morenes es poden operar si són molt molestes o fan trombes sovint.

## Si sagneu per l'anus...

És possible que sagneu alguna vegada. En aquest cas, consulteu el metge o metgessa.