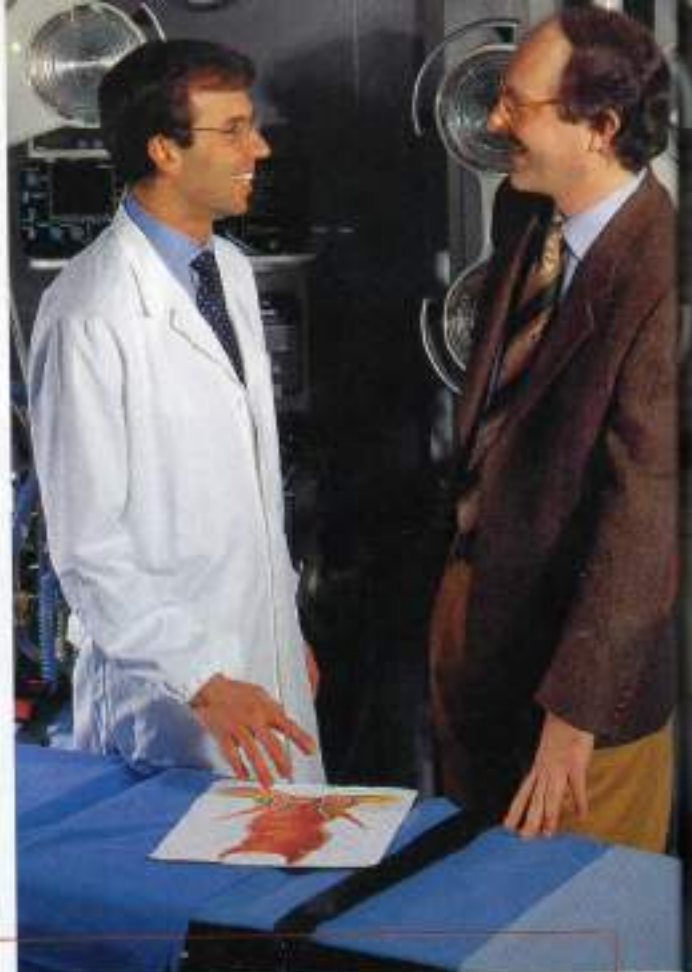


Dolore, addio

Un intervento innovativo per chi soffre di emorroidi

Se vi sentite in imbarazzo quando amici, parenti e conoscenti ridacchiano e si danno di gomito parlando di qualcuno che, come voi, soffre di emorroidi, rilassatevi: la statistica è dalla vostra parte. Almeno il 25% dei vostri interlocutori (addirittura il 50% se hanno più di 50 anni), infatti, è afflitto dallo stesso disturbo. E non si affida al chirurgo per eliminarlo una volta per tutte per un motivo ben preciso: perché sa che l'intervento presuppone una convalescenza dolorosa, fatta di una decina di giorni di pura sofferenza e di un periodo della durata variabile dalle tre alle quattro settimane prima di potersi dire del tutto guariti. «Il fatto è che la tecnica più diffusa nelle sale operatorie italiane è sì di rapida esecuzione, ma lascia nei pazienti delle ferite aperte, non suturate, che devono guarire spontaneamente», spiega Riccardo Annibaldi, 37 anni, specialista in chirurgia generale e proctologia a Milano. «Proprio quelle ferite sono la causa del difficile andamento della convalescenza», continua Annibaldi, che ha importato in Italia una tecnica rivoluzionaria (detta «Tecnica chiusa di

Nivatvongs»), messa a punto nella Mayo Clinic di Rochester, negli Stati Uniti. I vantaggi principali offerti da questo intervento sono due: per prima cosa l'anestesia, molto accurata (è locale, e per eseguirla è necessaria circa mezz'ora), riduce a livelli davvero prossimi allo zero i fastidi delle iniezioni per il paziente, prolungando l'effetto antidolorifico per molte ore. In pratica, l'anestetico viene iniettato inizialmente nella parte superiore dell'ano, quella meno sensibile, e quindi si procede dall'interno verso l'esterno. Il secondo vantaggio consiste nel fatto che le emorroidi vengono asportate del tutto anche nei casi più difficili. «Esistono canali anali di tre tipi, noi li identifichiamo con le lettere A, B e C, che differiscono per la lunghezza», dice Annibaldi. «E a una maggiore lunghezza corrisponde una maggiore difficoltà nell'intervento radicalmente, limitando così al minimo i rischi di recidive: con la Tecnica chiusa di Nivatvongs possiamo estendere la resezione oltre i limiti imposti dagli altri metodi attualmente in uso, grazie all'impiego di particolari dilatatori.



Cinque regole da non scordare

- 1 Diffidate di chi applica la crioterapia.** Molto diffusa negli anni 70, questa tecnica chirurgica sfrutta le basse temperature per distruggere il tessuto emorroidario. Il suo limite principale è l'incidenza delle recidive, che supera quota 30%.
- 2 Un intervento su misura.** Per la terapia delle emorroidi esistono diversi rimedi. Nei casi più lievi si ottengono buoni risultati con la legatura elastica o con la fotocoagulazione con raggi infrarossi e laser, in quelli più gravi è indispensabile ricorrere a un intervento chirurgico radicale.
- 3 Evitate lo stress.** Una vita stressante contribuisce ad aggravare i problemi di chi soffre di questo disturbo. Che, quindi, si può combattere anche modificando il proprio stile di vita e svolgendo un'attività fisica compatibile con la propria età e lo stato di forma.
- 4 Prima dell'operazione...** Nei giorni che precedono l'intervento si devono seguire alcuni semplici accorgimenti. In particolare, va adottata una dieta ricca soprattutto di frutta e verdura e di liquidi. Si devono tassativamente evitare le bevande alcoliche, in modo particolare birra e vino bianco.
- 5 E una volta a casa...** Non cadete nella tentazione di strafare: con la Tecnica chiusa di Nivatvongs è vero che i disagi post-operatori si riducono al minimo, ma è altrettanto vero che un affrettato ritorno al lavoro può creare qualche problema e ritardare la guarigione.

Riccardo Annibali, 37 anni, illustra a un paziente la tecnica chirurgica innovativa che ha importato dagli Usa, qui a fianco. Sotto, la visita che precede l'intervento.

Molti credono che il vero segreto stia nell'uso del laser», prosegue Annibali. «ma in realtà anche il bisturi se la cava egregiamente, anche se l'impiego del raggio è

può tornare alle normali attività. L'operazione, che viene eseguita in day hospital, ha una durata complessiva di circa 90 minuti. E una volta tornati a casa, dopo poche ore (c'è perfino chi lo ha fatto al volante della propria auto), è sufficiente seguire alcune semplici norme igieniche per contare su un decorso post-operatorio privo di problemi. Si deve, per esempio, bere almeno un

Conta i respiri Tecniche per cancellare l'ansia e ritrovare il sonno

Gianmarco B., 38 anni, due figli, commerciante di auto: da molto tempo non riesce più a dormire. Ha sperimentato tutti i possibili rituali della buonanotte, ma continua a succedergli: resta sveglio fino a ore impossibili. Dal momento in cui appoggia la testa sul cuscino, incomincia a rimuginare tutto quello che gli potrebbe capitare di tremendo, errori di valutazione, perdite di denaro, incidenti o malattie gravi, disgrazie di ogni genere in una spirale senza fine e sempre più agghiacciante. Negli ultimi mesi, poi, le entrate della concessionaria sono diminuite notevolmente, poiché la sua attività attraversa la crisi generale del settore. E il pensiero del domani lo mantiene in uno stato di cupa agitazione che gli toglie, oltre al sonno, la voglia di vivere. Gianmarco mi racconta che aveva trovato conforto nella terapia farmacologica, ma a un certo punto ha temuto di sviluppare una totale dipendenza da essa, e così ha deciso di smettere in modo drastico. Si lamenta, e di certo non me ne stupisco, di essere sempre stanco e molto irritabile, di avere improvvisi cali di memoria che lo

espongono a magre figure con gli amici e al lavoro e lo fanno sentire assai più vecchio della sua età. Preoccuparsi non è certo di per sé un fatto negativo: può, anzi, rappresentare il pungolo a trovare le giuste vie d'uscita nelle situazioni pericolose e avverse della vita, o addirittura ad anticiparle, a bloccarle prima che si presentino. Ma, quando le preoccupazioni diventano croniche, ricorrenti, come nel caso di Gianmarco, c'è il rischio che si trasformino in una vera e propria patologia. Thomas Borkovec, psicologo americano della Pennsylvania State University, ha studiato gli effetti delle inquietudini costanti, incessanti, arrivando a proporre alcune semplici misure per controllarle.

1) Distrarsi. Per recuperare il sonno è molto efficace distogliere la mente dalle apprensioni con una elementare tecnica di rilassamento. Per esempio, concentrandosi totalmente sul proprio respiro.

2) L'autoconsapevolezza. Diventare consapevoli dei pensieri negativi ricorrenti, cioè identificare per bene, per intero, le preoccupazioni appena si presentano alla mente, prima che inneschino la



comunque possibile. Perché interventi di questo tipo vengono raramente effettuati nelle strutture pubbliche? Semplice, conclude Annibali. «Perché durano di più e impegnano per un tempo superiore il chirurgo». Alla fine dell'intervento, le ferite vengono suturate completamente e i punti vengono riassorbiti dopo una quindicina di giorni. Ma già dopo otto-dieci giorni chi è stato operato

litro e mezzo di liquidi al giorno e seguire una dieta senza spezie, salumi, cioccolato, caffè e alcolici (vino bianco e birra sono particolarmente irritanti). Via libera invece alla frutta, meglio se con la buccia, e alla verdura, preferibilmente cruda. Il costo dell'intervento con la Tecnica chiusa di Nivarvongy varia da 4 a 6 milioni di lire, a seconda della struttura privata in cui viene eseguito. (Guido Ricciardi) ■