

Lire 3.500

Bimboisani & belli

ATTESA

*in quali casi
stare a letto*

DOPO IL PARTO

*tutto
sul ritorno
del ciclo*

NEONATO

*perché a volte
ha la pelle gialla*

PRIMI MESI

*quando dargli
pappa e biscotti*

CRESCITA

*niente paura
se è basso*

IGIENE DEL BEBE'

*dal bagnetto
al ciuccio*

INFLUENZA

serve la vaccinazione?

ALLATTAMENTO

LA DIETA PER NON INGRASSARE

70011



sulle emorroidi

secondo-terzo trimestre

Colpiscono quasi la metà delle future mamme, ma in genere scompaiono da sole dopo la nascita del bebè. Nel frattempo, però, è possibile adottare alcuni accorgimenti per cercare di prevenirle o comunque attenuarne gli effetti una volta che si sono formate

Dolore, bruciore e... un po' di imbarazzo. Le emorroidi rappresentano un disturbo comune in gravidanza: ne soffre la metà delle donne in attesa. Ma il problema è destinato a scomparire spontaneamente dopo il parto, nel giro di una-due settimane. È, comunque, possibile cercare di prevenirne la comparsa seguendo una dieta sana e facendo un po' di moto. E per alleviare la sensazione di bruciore e di fastidio e attenuare il problema è possibile ricorrere, anche nei nove mesi, a farmaci e pomate specifiche. Infine, se proprio non dovessero scomparire, la situazione può essere risolta grazie a semplici interventi che, nei casi più lievi, possono essere effettuati in ambulatorio.

perché vengono

L'aumento degli ormoni

● **Responsabili delle emorroidi nell'attesa sono gli ormoni, che aumentano notevolmente nel corso della gravidanza.** In particolare, il progesterone agisce sulla muscolatura liscia, provocando una dilatazione delle pareti delle vene e, di conseguenza, un ristagno del sangue all'interno dei vasi sanguigni.

Il peso del feto

● **La presenza del feto favorisce la comparsa delle emorroidi,** in quanto comprime la vena cava inferiore ostacolando il ritorno del sangue. Questo fattore meccanico, associato a

quello ormonale, può provocare la cosiddetta malattia emorroidaria.

La stitichezza

● **Anche la stipsi, cioè la stitichezza, problema abbastanza frequente in gravidanza, può far peggiorare il disturbo,** quanto spesso comporta uno sforzo durante l'atto della defecazione. In generale, però, vale la pena sottolineare un dato di fatto: il modo di vita che porta a muoversi poco spesso, ad alimentarsi in modo non corretto, è uno dei principali fattori responsabili della formazione delle emorroidi.

POSSONO ESSERE DI DUE TIPI

- Le emorroidi si dividono in esterne e interne. Le prime si formano all'esterno del canale anale, mentre le seconde all'interno di esso, da dove poi talvolta fuoriescono.
- Quelle interne si suddividono in quattro

gradi. Quelle di primo grado sono situate all'interno del canale anale; quelle di secondo grado prolassano all'interno del canale anale o anche all'esterno, ma rientrano spontaneamente dopo la defecazione.

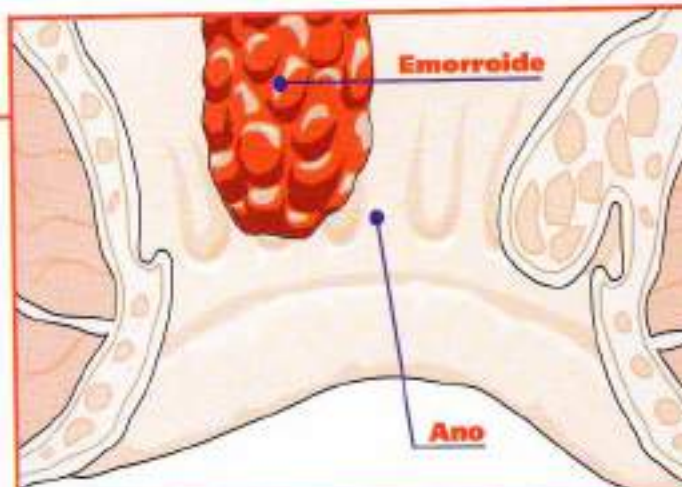
- Le emorroidi di terzo

grado prolassano all'esterno e non rientrano da sole, ma devono essere reinserte manualmente; provocano dolori, bruciore e sanguinamento.

- Quelle di quarto grado rimangono al di fuori del canale anale

come sono fatte

- **Le emorroidi sono dei cuscinetti artero-venosi (composti da vene e piccole arterie):** si presentano come gomitoli di capillari sia arteriolari sia venosi che si incrociano tra loro.
- **Sono dotate di micro-sfinteri, cioè di valvole che regolano l'afflusso e l'efflusso di sangue.** Questi ammassi venosi sono a loro volta sostenuti da legamenti che, con il passare degli anni, tendono a essere sempre più lassi, cioè a cedere con maggiore facilità.



Le emorroidi possono trovarsi all'interno o all'esterno del canale anale

Servizio di
Maria Chiara
Locatelli

Consulenza: dottor
Riccardo Annibali,
responsabile
del servizio
di proctologia
della clinica
San Pio X di Milano

oidi

Per non
aggravare
l'infiammazione
evitare spezie
e alcolici

ATTENTE ALLA SCELTA DEI CIBI

Da evitare

Insaccati, spezie, alcolici (soprattutto vino bianco e birra) e superalcolici. Già vietate durante l'attesa, queste bevande possono dare origine a uno stato di infiammazione, così come il cioccolato e il caffè.

Permessi

Alimenti ricchi di fibre come frutta e verdura fresche e cereali integrali. Per favorire il buon funzionamento dell'intestino e rendere le feci più morbide, prendere l'abitudine di mettere a mollo nell'acqua cinque prugne secche e di mangiarle il giorno dopo, bevendone anche il liquido. Anche due kiwi o del succo di ananas, presi al mattino a digiuno, migliorano la motilità intestinale.

Con prudenza

Latte e latticini: un consumo eccessivo di questi alimenti può provocare irritazioni (l'intestino degli adulti è, infatti, meno ricco degli enzimi necessari per digerire questi alimenti).



nuoto e passeggiate

● È importante svolgere un po' di attività fisica ogni giorno. Il movimento, infatti, è senza dubbio uno degli accorgimenti più indicati per prevenire la formazione delle emorroidi. Naturalmente, durante i mesi dell'attesa

non tutte le discipline sono permesse alla donna incinta.

● La futura mamma potrà praticare nuoto e ginnastica dolce. Meglio lasciar perdere invece la bici da camera, per evitare sollecitazioni troppo violente.

● Ideali anche le semplici passeggiate. Camminare venti minuti al giorno favorisce l'attività dell'intestino e contribuisce a tonificare i muscoli in modo che questi comprimano le vene evitando così la dilatazione.

GLI INTEGRATORI

In erboristeria

Per contrastare le emorroidi possono essere utili alcuni integratori di origine naturale, per esempio i semi di lino o di psillio, da acquistare in erboristeria. Vanno sciolti in acqua calda; si forma una specie di muccillagine che va bevuta al mattino dopo colazione oppure la sera.

In farmacia

Gli integratori naturali possono risultare bevande decisamente poco gradevoli. È possibile, però, sostituirli con appositi preparati aromatizzati che si trovano in farmacia. L'unico inconveniente di questi prodotti è il costo, decisamente più elevato.

DA FARE

- 1 Bere almeno due litri di acqua al giorno.
- 2 Privilegiare i cibi ricchi di fibre (verdura, frutta, cereali e legumi).
- 3 Camminare circa 20 minuti al giorno.

un'igiene corretta

Acqua

● Lavare la zona dell'ano con acqua tiepida oppure calda. Contrariamente a quanto si crede è, invece, controindicato l'uso di acqua fredda così come l'applicazione sulla parte di ghiaccio. Quest'ultimo, infatti, a causa dell'effetto di vasocostrizione favorisce la formazione di

trombi (coaguli di sangue all'interno dei vasi sanguigni) e, di conseguenza, fa aumentare il rischio di tromboflebite.

Sapone

● Scegliere saponi specifici. Si acquistano in farmacia; comunque, se il problema è abbastanza serio è preferibile chiedere consiglio al medico che

potrà suggerire qual è il tipo più adatto.

Asciugamano

● Tamponare bene la zona senza però strofinare, per non rischiare di irritarla maggiormente. Utilizzare solo salviette di spugna di cotone molto morbida.

segue a pag. 58

che cosa è bene sapere sulle **emorroidi**

segue da pag. 57

gli **interventi** dopo il parto

Sebbene le emorroidi tendano a scomparire nel giro di due settimane dopo il parto, nel 15 per cento dei casi, il disturbo non regredisce, ma tende a persistere e, talvolta, addirittura a peggiorare. Quindi, può diventare necessario sottoporsi a interventi più risolutivi. Le emorroidi interne di primo e secondo grado possono essere curate in ambulatorio senza anestesia. Ogni seduta dura una decina di minuti. Ecco quali trattamenti effettuare.

Legatura elastica
Consiste nell'applicare un laccio che

strozza l'emorroide alla base. Il sangue cessa di affluire e nel giro di qualche giorno i noduli si seccano e cadono. Servono tre sedute.

Fotocoagulazione a raggi infrarossi
I vasi sanguigni che portano sangue alle emorroidi vengono fatti coagulare per mezzo di apposite pistole a raggi infrarossi. Le emorroidi, si cicatrizzano e aderiscono alle pareti del canale anale. Servono tre sedute.

Sclecterapia
Questo trattamento consiste nell'iniettare il liquido

sclerosante, che svolge un'azione cicatrizzante sulle vene, in modo che l'emorroide rimanga ben aderente alla parete.

Crioterapia
Questo metodo si basa sull'utilizzo di una sonda che emette azoto liquido (un gas), favorendo la cicatrizzazione dei tessuti coinvolti. È una tecnica ormai poco usata; presenta, infatti, molti limiti: per esempio, può provocare una stenosi (restringimento) dello sfintere anale, il muscolo che circonda l'ano e lo mantiene chiuso. Inoltre, non è risolutiva.

LE OPERAZIONI CHIRURGICHE

Le emorroidi di terzo e quarto grado richiedono un intervento chirurgico per asportare il tessuto emorroidario. Esistono diverse tecniche: ecco le due principali.

Tecnica di Milligan-Morgan

L'intervento è breve e viene effettuato in anestesia generale o spinale (cioè dalla vita in giù). Le ferite vengono lasciate aperte e i tempi di cicatrizzazione sono piuttosto lunghi (30-45 giorni). Visti i costi contenuti, è il più utilizzato nelle strutture pubbliche. È però molto doloroso e non del tutto radicale: se il tessuto non viene asportato totalmente le emorroidi possono, infatti, riformarsi; esiste, inoltre, il rischio di andare incontro alla stenosi dello sfintere anale.

Tecnica di Nivatvongs

Questo tipo di operazione può essere effettuato anche in day hospital con anestesia locale nella zona anale. L'intervento non è doloroso e le ferite vengono suturate, quindi, si cicatrizzano nel giro di due settimane. Inoltre è radicale, ciò significa che non c'è il rischio che le emorroidi si riformino.



i **farmaci giusti**

Anche durante i mesi dell'attesa è possibile assumere farmaci specifici per attenuare il fastidio e facilitare il riassorbimento delle emorroidi. Le medicine possono essere prese per bocca oppure applicate localmente; queste ultime sono, in genere, a base di estratti vegetali in grado di ridurre il gonfiore e di favorire la circolazione. Esistono poi anche farmaci omeopatici.

Tradizionali

Le medicine per bocca
Molto utili le compresse a base di diosmina, una sostanza estratta dalla corteccia di ippocastano che non dà effetti collaterali e può, quindi, essere tranquillamente assunta an-

che in gravidanza. La cura con questi prodotti può dunque essere prolungata anche per lunghi periodi.

Le pomate per uso locale
Utili quelle a base di ossido di zinco, eparina, escina ed estratti vegetali come la centella asiatica, l'amamelide e l'ippocastano. Tutte queste sostanze favoriscono il riassorbimento dei gonfiori e rendono più elastiche e resistenti le pareti delle vene.

Omeopatici

Tra i vari preparati omeopatici, sono utili le pomate a base di *Aesculus hippocastanum* o di *arnica*. Tra le medicine naturali molto efficace anche una crema a base di fiori di Bach, una cura dolce.

DIZIONARIO

Diosmina

Sostanza estratta dalla corteccia di ippocastano: è alla base di compresse da prendere per bocca per curare le emorroidi.

Emorroidi

Cascineiti arterio-venose (composti da vene e piccole arterie) che si localizzano nella regione ano-rettale. Se visibili all'esterno vengono definite emorroidi esterne; se situate all'interno del canale anale sono, invece, dette interne.

Micro-sfinteri

Valvole che regolano l'afflusso e l'efflusso

di sangue.

Sfintere

Muscolo a forma di anello che, contraendosi, provoca la chiusura dell'orifizio a cui sta atteso.

Stenosi dello sfintere anale

Restringimento cicatriziale dell'ano.

Stipsi

Stitichezza: difficoltà a liberare l'intestino con regolarità.

Trombi

Coagulo di sangue all'interno dei vasi sanguigni.

Tromboflebite

Infiammazione di una vena con conseguente formazione di trombi.

in BREVE

- Le emorroidi sono un disturbo molto comune in gravidanza. La causa principale è l'aumento degli ormoni.
- In genere, spariscono da sole dopo il parto. Si prevengono con la dieta, il movimento e i farmaci.