

# Kas teil on hemorroidid?

**Hemorroidid ehk pärauveenikomud on üks sagedamini levinud pärakuhaigusi.**

Seesmisel veenikomud paiknevad pärasoole limaskestl umbes 1,5–2 cm sügavusel, välimised päraikut ümbritseval nahal. Nad võivad esineda üksikute sinakate sõlmedena, kuid mõnikord moodustavad päraikut ümbritseva veenikomude kobara.

## Komude tekkimise põhjused

Hemorroidide tekke peamiseks põhjuseks on pärilik soodumus – veenide seintes oleva sidekoe kaasasündinud nõrkus. Seetõttu esinevad nad tihti samaaegselt teiste sidekoe nõrkusest tingitud haigustega nagu songad, veenikomud säärtel ja reitel jms.

Tavalisest suurem rõhk pärauveenides põhjustab veeniseina vastupidavuse vähenemist. Seda võivad tekitada ka krooniline soolepõletik, veenide sklerootilised muutused ja troofikahäired, mille tagajärjel pärauveenid laienevad.



Raske kehaline töö põhjustab songa ja veenikomude teket



Leevendust toob tervislik toit.

Kõige sagedamini põhjustab suurema rõhu teket krooniline kõhukinnisus, aga ka rasedus viimastel kuudel või kasvaja kõhuõõnes.

Hemorroidid vaevavad sagedamini neid inimesi, kes töötavad pidevalt istudes, seistes või rasket kehalist tööd tehes.

Roojamisel täituvad hemorroidid verega ja eriti pingul olekus võib kõva väljaheide neid kergesti vigastada. Tagajärjeks on komuseina rebemine ja roojamisjärgne veritsus, mida võib näha heleda verena väljaheitel või tualettpaberil. Mõnikord esineb ka tugevam verejooks, mis põhjustab verekaotust. Niisugune sagedane verejooks võib viia aneemiani ehk kehvrekuseni. Vahepeal on päraku ümber tunda kihelust.

Hemorroidides võib tekkida põletik, sest pisivigastuste kaudu päraku limaskestl satub neisse põletikku esile kutsuvaid mikroobe. Veenikomu võib pärakest välja langeda, pitsuda või haavanduda. Roojamisel võivad hemorroidid põhjustada valu, mis on mõnikord väljakannatamatu, kui veenisõlm pitsub. Sellises sõlmes võib areneda nekroos ehk kärbus.

Kui pärauveenikomud on väikesed, ei pruugi nad endast mingite vaevustega tunda anda ja inimene ei teaigi nende olemasolust.

## Kahtluse korral arsti juurde

Juhul kui vaevuste korral tekib kahtlus ja on veritsusmärke, tuleb sellest arstile tingimata rääkida. On oht, et

pikema aja vältel peetakse veritsust hemorroidi tunnuseks, kuid tegelikult võib olla tegu haavanduva ja veritseva pärasoolevähiga.

Pärasoole uurimisel sõrmede abil on hemorroidisõlmi tunda. Hästi on nad nähtavad rektoskoobi abil.

Ravimisega püütakse kõrvaldada võimalikud hemorroidide põhjustavad tegurid, näiteks kõhukinnisus. Kasutatakse ravimküünlaid, mis vähendavad valu, sügelemist, ebamugavustunnet ning alandavad põletiku tõttu tekkinud turset.

Kui veritsust on sageli ja rohkelt, veenikomu pitsub või langeb pärakest välja, rakendatakse kirurgilist ravi.

## Liikumine ja tervislik toit

Ennetamiseks on tarvis liikuda, see tõstab organismi toonust.

Seepärast on kasulik liikuv eluviis, sportlik tegevus, mõõdukas kehaline töö jms.

Kõhukinnisuse vältimiseks on vaja ergutada soolte peristaltikat. Selleks tuleb hommikuti enne söömist juua kas puhast vett või mahla ning süüa kiudainerikast toitu.

Tarvitage rohkesti täisterasaadusi, aed-, puu- ja juurvilju, pudrumaterjalile aga lisage nisukliisid.

Piirake kondiitritoodete kogust menüüs, loobuge saiakestest, kookidest ja tortidest.

Kõhulahtisteid kasutage vaid siis, kui arst on need teile määranud.

**NAOMI LOOGNA**