

## HEMORROIDID JA NENDE RAVI

Hemorroidid paiknevad päraku ümbruses ja pärakukanalis. Anatoomiliselt on need kavernoosse koe kogumikud, mis koosnevad peenikestest veenidest, millesse suubuvad arterid otse läbi veeniseina. Selle tõttu võib veritsus neist olla küllalt tugev. Eristatakse:

- ✦ väliseid hemorroide – välised hemorroidid paiknevad päraku ümbruses. Kui neis tekib põletik, siis muutuvad need valulikuks, suurenevad ja vahel tekib neisse verehüüve ehk tromb;
- ✦ sisemisi hemorroide – sisemised hemorroidid tekivad pärakukanalis. Iseloomulik on valu veritsus ja hemorroidide väljavõlvumine soole tühjendamise ajal.

### Hemorroidide tekkimise riskitegurid

Täpne tekkepõhjus pole teada. Soodustavateks teguriteks on: vanus, krooniline kõhulahtisus või –kinnisus, istuv amet, raskuste tõstmine, ülekaalulisus, rasedused, pärilik eelsoodumus, punnitamine soole tühjendamisel, pikaajaline tualetis istumine (nt lugemine).

### Haiguse sümptomid

- ✦ väljavõlvumused päraku piirkonnas soole tühjendamisel;
- ✦ valu;
- ✦ sügelus päraku piirkonnas;
- ✦ heleda vere eritus soole tühjendamisel.

### Konservatiivne ravi:

1. Alustada tuleks hemorroidide teket soodustavate tegurite toime vähendamisest.
2. Soovitavad on istevannid kehatemperatuurile vastavas vees või käsidušiga loputamine. Need vähendavad komude mõõtmeid ja leevendavad vaevusi.
3. Raviks võib kasutada põletikuvastaseid pärasooleküünlaid ja –salve, kuid soovitavalt mitte üle 5 päeva.
4. Iga kord peale soole tühjendamist on oluline pesta päraku piirkonna sooja veega.

### Operatiivne ravi:

Operatsiooni käigus eemaldab kirurg ükshaaval hemorroidid, eelnevalt õmmeldes ehk ligeerides sinna suunduvad veresooned. Operatsioon toimub üldjuhul spinaalanesteesias (nn seljasüstiga) või üldanesteesias.

Vajalik võib olla ka suuremate seesmiste hemorroidide või nendega kaasneva limaskesta väljalanguse puhul spetsiaalse aparaadiga ehk stapleriga operatsiooni tegemine.

Kuigi komplikatsioone esineb harva, võib siiski esineda operatsioonijärgselt tugevamat verejooksu, gaaside ja/või roojapidamatust.

NB! Ka peale operatsiooni on võimalik hemorroidide retsidiiveerumine ehk taasteke.

**Operatsioonijärgsed juhised** (kehtivad kõigi pärakuoperatsioonide korral): Operatsioonijärgselt jäetakse pärasoolde marlitampoon salviga, mis eemaldub sealt järgmistel päevadel loomulikult teel. Hemorroidektoomia järgselt ei ole vaja niite eemaldada. Postoperatiivselt võib valu olla küllaltki tugev, mille tõttu Te vajate valuvaigisteid. Kui Teil on probleeme kõhukinnisusega, siis võite Te vajada kõhulahtisteid. Te võite tunda valulikkust istumisel või soole tühjendamisel ja sellega võib kaasneda vähene vere eritus operatsiooni piirkonnast, gaaside peetus ning ebamugavus soole tühjendamisel. Nimetatud nähud võivad avalduda kuni lõpliku paranemiseni, mis võib võtta kuni mitu kuud.

Iga kord kui Teil kõht peale operatsiooni läbi käib, tuleb pärasoole piirkond veega puhtaks pesta (istevann või dušš). Soovitav on kuni paranemiseni teha kehatemperatuurile vastava veega 2-3 korda päevas 10-15 minuti jooksul istevanne.

### Esimene istevann tehke kohe peale tamponi eemaldamist (võib kasutada ka käsidušši).

Parima tulemuse saavutamiseks tuleb füüsilist tööd piirata kahe kuu vältel.

### Oluline on vältida kõhukinnisust. Vajadusel tarvitada lahtisteid.

Pärast operatsiooni võimaliku kõhukinnisuse vältimiseks:

- ✿ sööge 3 korda päevas: sagedased söögikorrad tagavad soolestiku normaalse liikumise;
- ✿ jooge rohkelt vett;
- ✿ ärge liialdage alkoholi või kofeiini sisaldavate jookidega, need vähendavad organismi veevarusid;
- ✿ liikuge mõõdukalt.

### **Toitumissoovitused hemorroididega patsiendile**

<b>Lahustuvad kiudained</b>	<b>Mittelahustuvad kiudained</b>
Kaer – pudruna, müsliina	Nisu – täisteraleib, teraviljaeined
Oder – pärloder	Mais – mais, maisileib
Rukis – rukkileib, näkileib	Riis – pruun riis
Puuviljad – viigimarjad, aprikoos, tomat, õun	Makaronid – täisteramakaronid, spinatimakaronid
Köögiviljad – porgand, kartul, suvikõrvits	Puuviljad – rabarber, põldmurakas, maasikad
Kaunviljad – valged ja punased aedoad	Köögiviljad – kapsas, spinat, lehtsalat
	Kaunviljad – herned, läätsed, kikerhersed

Koostatud: Kirurgiakliinik, kirurg dr Ave Aava, mai 2019