

Che cosa sono le emorroidi?

Può capitare di soffrire di questa patologia durante la gravidanza sia per ragioni ereditarie che costituzionali proprio in base ai cambiamenti del corpo della donna. Le emorroidi sono cuscinetti posti nel canale anale costituiti da vasi sanguigni emorroidali, muscoli lisci e tessuto di sostegno.

In base alla loro collocazione si dividono in interne ed esterne. In conseguenza di vari fattori i vasi emorroidali si dilatano (formando dei rigonfiamenti detti gavoccioli) e causano la malattia emorroidale (detta comunemente "emorroidi"), che può essere accompagnata da processi infiammatori con relativo corredo sintomatologico (fino alla crisi emorroidale), complicati a volte da fatti trombotici (formazioni di un coagulo all'interno del vaso). Le emorroidi interne tendono a congestionarsi, sanguinare ed eventualmente prolassare.

Il principale fattore che caratterizza le emorroidi è la pressione cui sono soggette le vene in tutta la metà inferiore del corpo a causa dell'ingrossarsi dell'utero che ostacola il ritorno venoso del sangue. Si ha un peggioramento nella fase finale della gravidanza proprio per il peso e il volume del pancione. All'origine c'è in ballo anche il progesterone, che aumentando notevolmente durante i nove mesi, svolge un'azione rilassante sui tessuti e sui muscoli e ha lo scopo di prepararli al parto, favorendo però la dilatazione delle pareti venose.

Un'aggravante può derivare dalla stitichezza, fattore molto presente per tutti i nove mesi. Una defecazione forzata può peggiorare la situazione.

Come prevenire...

- mantenere regolare l'attività intestinale mangiando molta frutta e verdura, oltre ai cereali e alle fibre
- bere moltissima acqua 8almeno 1 litro e mezzo al giorno e non acqua gassata
- fare molto movimento
- Utilizzare un sapone neutro e lavare delicatamente la parte
- Evitare bagni troppo caldi
- Non indossare abiti aderenti o di fibra sintetica a diretto contatto con la pelle
- Non esagerare con i grassi e con gli alcolici, con le spezie e i cibi piccanti

- Alternare momenti in piedi con quelli da sedute

Se il problema si fosse già manifestato è sempre meglio rivolgersi al proprio medico per capirne la gravità. Stare spesso con le gambe sollevate allevia il fastidio come anche fare ripetute abluzioni con acqua tiepida o fredda più volte al giorno.