

## O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE

### DOENÇA HEMORROIDÁRIA

Os plexos venosos hemorroidários, também chamados de coxins ou mamilos hemorroidários são estruturas anatômicas normais presentes no canal anal que protegem do traumatismo decorrente da evacuação. Com o passar do tempo esses coxins podem perder sua estrutura normal e aumentar em tamanho. Isso pode causar sangramento anal ou prolapso. A doença hemorroidária representa um dilatação das veias desses plexos hemorroidários.

É uma condição comum na população adulta, principalmente entre 25 a 40 anos, com discreta predominância no sexo masculino. Não se sabe ao certo porque algumas pessoas sofrem de hemorroidas e outras não.

Alguns fatores parecem estar associados à sua formação, sendo considerados de risco para o desenvolvimento de hemorroidas:

- Hereditariedade
- Idade
- Constipação
- Diarreia
- Uso abusivo de laxantes ou lavagens
- Obesidade
- Gravidez

Essas condições levariam ao enfraquecimento dos tecidos de sustentação, nos quais estão localizados os plexos venosos, permitindo deslizamento, prolapso e ingurgitamento desses plexos.

Em geral, as hemorroidas são classificadas como:

- **Hemorróidas internas** : localizadas na parte interna do ânus
- **Hemorróidas externas** : localizadas na parte externa do ânus
- **Hemorróidas mistas** : (hemorróidas internas e externas)

### **As hemorroidas internas são classificadas em diferentes graus:**

**Grau I :** vasos proeminentes sem prolapso.

**Grau II :** prolapso com redução espontânea.

**Grau III:** prolapso com necessidade de redução manual.

**Grau IV:** prolapso crônico e redução manual ineficaz.

As hemorroidas externas não são classificadas em graus.

### **QUADRO CLÍNICO**

- **Sangramento** : geralmente sangue vivo, o sangramento através do ânus ocorre frequentemente durante ou após a evacuação, gotejando no vaso sanitário ou manchado o papel higiênico.
- **Desconforto e dor anal** : ocorre principalmente quando houver inflamação ou prolapso.
- **Ardência anal:** provocada principalmente após a ingestão de alimentos condimentados.
- **Prolapso** : exteriorização do mamilo hemorroidário pelo ânus
- **Muco** : eliminação de muco ao evacuar.
- **Prurido anal** : sensação de coceira na região anal.

A hemorroida externa geralmente é assintomática.

### **DIAGNÓSTICO**

- História clínica e exame proctológico.
- Anuscopia

### **TRATAMENTO**

O tratamento varia de acordo com o grau do prolapso hemorroidário e as complicações existentes, podendo ser clínico e cirúrgico :

- **Clínico**

Indicado quando os sintomas são discretos :

- Correção do hábito intestinal (dieta rica em fibras e líquidos).
- Evitar ingerir alimentos condimentados, como pimentas e temperos.
- Lavar o ânus cuidadosamente com água após a defecação, enxugar apenas com toalha felpuda. É preferível a irrigação de água (duchas higiênicas) ao uso do papel higiênico.
- Dar preferência para a utilização de roupas íntimas de algodão, que proporcionam maior conforto e menos irritação local. Evite usar tecidos sintéticos como poliéster.
- Controle da diarreia em pacientes com diarreia crônica.
- Pomadas anti-inflamatórias e anestésicas de acordo com a orientação médica..

- **Alternativos**

- Escleroterapia
- Ligadura elástica
- Crioterapia
- Fotocoagulação por raios infra-vermelhos.

- **Cirúrgico**

- Indicado para hemorroidas mistas, grau III e IV e complicações.

### **Referências bibliográficas**

Tratado das Enfermidades Gastrointestinais e Pancreáticas | 1º Edição

Tratado de Gastroenterologia | FBG 2º Edição

Clínica Médica | Doenças do Aparelho Digestivo – FMUSP 2º Edição

Tratado de Clínica Cirúrgica | HC-FMUSP 1º Edição

Tratado de Clínica Cirúrgica do Sistema Digestório | Intestino Delgado | FMUSP

Tratado de Coloproctologia | SBCP 1º Edição

Manual ASCRS de Cirurgia de Cólon e Cirurgia Retal | 3º Edição

## **TROMBOSE HEMORROIDÁRIA**

Trombose hemorroidária é uma complicação da doença hemorroidária e gera grande desconforto ao paciente. Os trombos externos costumam ser únicos e extremamente dolorosos devido à distensão da pele anal, rica em terminações nervosas. Trombose de hemorroidas internas é menos frequente.

Os principais fatores predisponentes são a pressão exercida durante o parto, constipação intestinal, diarreia e o abuso de álcool e/ou alimentos condimentados.

### **QUADRO CLÍNICO**

Os sintomas típicos incluem dor intensa, pressão em região anal, presença de muco e impossibilidade de redução espontânea do mamilo prolapsado. Ocasionalmente, as hemorroidas externas trombosadas podem sangrar através de erosão formada na pele ou por perfuração espontânea.

### **DIAGNÓSTICO**

Ao exame da região anal observa-se nódulo doloroso, com edema importante da região.

### **TRATAMENTO**

- Tratamento conservador (medicamentos).
- Tratamento cirúrgico (intratabilidade clínica).

### **Referências bibliográficas**

Tratado das Enfermidades Gastrointestinais e Pancreáticas | 1º Edição

Tratado de Gastroenterologia | FBG 2º Edição

Clínica Médica | Doenças do Aparelho Digestivo – FMUSP 2º Edição

Tratado de Clínica Cirúrgica | HC-FMUSP 1º Edição

Tratado de Clínica Cirúrgica do Sistema Digestório | Intestino Delgado | FMUSP

Tratado de Coloproctologia | SBCP 1º Edição

Manual ASCRS de Cirurgia de Cólon e Cirurgia Retal | 3º Edição

## **Dicas para tratar e prevenir o aparecimento de doenças anorretais**

- Mantenha uma alimentação saudável, rica em fibras: frutas, verduras, legumes e cereais.
- Faça refeições regulares (café da manhã, almoço e jantar) e coma devagar, mastigando bem os alimentos.
- Evite a ingestão em excesso de alimentos constipantes, tais como: massas com farinhas refinadas, batata, chocolate, chá mate e chá preto.
- Evite o consumo de excesso de frutas ácidas e cítricas, laxativos, álcool, chocolate, café, cebola e nozes.
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas e condimentos.
- Beba líquidos em abundância . Inclua em sua dieta muita água e sucos naturais, na quantidade mínima de 2 litros diários.
- Vá ao banheiro sempre que tiver vontade. Respeite a vontade de evacuar. Inibir a sensação natural de defecação induz à constipação intestinal. Deixando para depois as fezes podem ficar secas e endurecidas, difíceis de serem eliminadas.
- Evite ficar sentado por períodos longos, principalmente se houver algum trauma local. Evite leituras e/ou telefones no banheiro.
- Evite o uso de roupas justas e de material sintético como poliéster.
- Evite o uso abusivo de laxantes. Utilize medicamentos apenas com orientação médica.
- Faça exercícios com regularidade. Comece caminhando, pedalando ou nadando, no mínimo 3 vezes por semana. Aumente o tempo progressivamente, respeitando o seu condicionamento físico.
- Evite ficar longas horas do dia na mesma posição. Mesmo durante o horário de trabalho procure caminhar com frequência por alguns minutos, evitando permanecer sempre sentado.