

КОМПЛЕКС ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ ГЕМОРРОЯ

Стяжкина Светлана Николаевна

доктор медицинских наук, профессор

Казымова Шейда Ахмед кызы

Бурдукова Дарья Дмитриевна

студенты лечебного факультета

кафедра факультетской хирургии

Ижевская государственная медицинская академия, МЗ РФ, г.Ижевск

Аннотация. В данной статье представлен анализ современных российских и зарубежных медицинских источников, выделены основные и новые методы профилактики, направленные на предупреждение развития геморроя.

Ключевые слова: геморрой, ретроспективный анализ, профилактические мероприятия.

Введение: Геморрой — гипертрофия кавернозных вен прямокишечного сплетения прямой кишки — является наиболее частым проктологическим заболеванием и проявляется болью, кровотечениями из прямой кишки. Термин «геморрой» обозначает кровотечение [4]. Этим названием издревле называют заболевания прямокишечных вен, наиболее типичное проявление которых — варикозное расширение вен прямокишечного сплетения и истечение крови из прямой кишки.

По данным учёных, геморрой встречается примерно у 80% людей в разные периоды жизни. Огромная социально-экономическая значимость геморроя обусловлена тем, что данное заболевание широко распространяется среди людей трудоспособного возраста (от 25 до 55 лет), а среди проктологических заболеваний на долю геморроя приходится от 34 до 41% [2].

К заболеванию предрасполагают такие факторы, как малоподвижный образ жизни, беременность и роды, длительный запор, тяжелая физическая работа, связанная с поднятием тяжестей, привычка к употреблению острой и пряной пищи, заболевания органов малого таза, обуславливающие сдавление отводящих вен, а также отсутствие клапанов у отводящих вен прямокишечного сплетения [6].

Учитывая тот факт, что вопрос о качестве жизни все чаще поднимается при рассмотрении любой нозологической единицы, проблема геморроя становится еще более актуальной, поскольку это типичный пример заболевания, влияющего как на снижение качества жизни, так и представляющего непосредственную опасность для организма [1].

Цель: изучить основные методы и средства профилактических мероприятий, направленных на предупреждение развития геморроя.

Материалы и методы: Обзор современных зарубежных и российских публикаций.

Результаты: Во избежание развития геморроя необходимо проводить профилактические мероприятия. Нередко родители приучают ребенка часами сидеть на горшке, что приводит к усиленному кровенаполнению прямой кишки и создает предпосылки к образованию геморроидальных узлов. Поэтому еще с детства необходимо воспитывать у ребенка рефлекс на стул в одни и те же часы и добиваться, чтобы акт дефекации осуществлялся как можно быстрее [5,4].

Для профилактики геморроя и его осложнений большое значение имеет диета. Пациента необходимо предупредить о вреде даже незначительных злоупотреблений алкогольными напитками и острой пищей. Иногда бывает достаточно исключить из рациона питания даже самые легкие алкогольные напитки и острые блюда, чтобы практически излечить заболевание. Нормальный, сбалансированный по основным компонентам суточный рацион человека непременно должен включать достаточное количество жидкости (1,5 — 2 литра) и пищевых волокон растительного происхождения (овощи, отруби и т.п.). Одновременно нельзя забывать следить и за тем, чтобы в диете не было излишка мучных и молочных продуктов. Это является совершенно необходимым условием для достижения оптимальной консистенции каловых масс и их нормальной эвакуации из кишечника. В результате существенно снизится механическая нагрузка на прямую кишку. Регуляция консистенции кишечного содержимого и его транзита по толстой кишке является непременным условием не только профилактики, но и успешного лечения геморроя [6,4,5].

При работе, связанной с длительным сидением, рекомендуется 2—3 раза в сутки делать гимнастику в течение 5—7 минут. Для профилактики геморроя существует следующий комплекс эффективных гимнастических упражнений: 1) ходьба с высоким подъемом ног, согнутых в коленях; 2) маховые движения попеременно правой и левой ногой вперед, назад и в сторону; 3) наклоны в стороны (ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища); 4) напряжение ягодиц с одновременным втягиванием заднего прохода (руки на поясе, пятки и носки вместе); 5) приседание на носках с широко разведенными коленями [5].

В человеческом организме все взаимосвязано: «сбои» в любой его системе могут в конечном итоге внести свою лепту в развитие геморроя. Недиагностированные проблемы щитовидной или поджелудочной железой, «бессовестно» растущая масса тела, неадекватно леченное кишечное расстройство, возникшее после употребления в пищу фаст-фуда — все эти и сотни других причин в конечном итоге могут способствовать развитию геморроя. И поэтому всем, кто всерьез вознамерился избежать встречи с этим заболеванием не помешает обзавестись

персональным доктором, готовым не только лечить уже имеющиеся болезни, но и охотно давать компетентные советы по здоровому образу жизни [4,3].

Выводы: Геморрой на сегодняшний день стал одним из наиболее актуальных и часто встречающихся проблем у взрослого населения, поскольку это типичный пример заболевания, влияющего как на снижение качества жизни, так и представляющего непосредственную опасность для организма. Очень высок риск развития осложнений, приводящих к инвалидизации больных. Каждый человек должен понимать, что вылечить какое-либо заболевание гораздо сложнее, чем просто исключить предпосылки его появления. Геморрой не исключение. Профилактические мероприятия могут полностью предотвратить вероятность появления этого заболевания, поэтому к рекомендациям, описанным ниже, стоит отнестись с предельной внимательностью.

Следование определенным правилам может стать эффективным средством для предотвращения геморроя, а также облегчить течение заболевания, если его симптомы уже проявляются.

Список литературы:

1. Оценка степени тревожности у больных, страдающих геморроем. /Стяжкина С.Н. , Казымова Ш.А., Бурдукова Д.Д./ Наука через призму времени.-2018.-№10 (19).
2. Социально-гигиеническая характеристика больных, страдающих геморроем./ Стяжкина С.Н. , Казымова Ш.А., Бурдукова Д.Д./ Научный медицинский журнал «Авиценна»-2018.-№27
3. Геморрой: проблема современного общества. Как решать?- Ремедиум. Журнал о российском рынке лекарств и медицинской технике
4. Геморрой.- А.И. Парфенов- « Медицинский совет» 2010г.
5. Hemorrhoids screening and treatment prior to LVAD: is it a necessity?- Hadi Skouri, Mohammed Shurrah, Jad Zahnan , Samer Deeba , Pierre Sfeir , Walid Gharzuddin and Saleem Haj-Yahia- . Journal of Cardiothoracic Surgery (2016)
6. Hemorrhoids: Causes, treatments, and prevention- Christian Nordqvist- 23 November 2017. University of Illinois-Chicago, School of Medicine