**PROŠIRENE VENE I HEMOROIDI**

**Arterije** su krvne žile koje odvode krv iz srca prema svim dijelovima tijela, a **vene** su krvne žile koje skupljaju krv iz tijela i odvode je prema srcu. Stjenke arterija su višeslojne, jake i izdržljive, jer krv kroz njih teče pod visokim tlakom. Za razliku od arterija, u venama je tlak nizak, a stjenke su im slabe. Kako bi krv mogla teći suprotno djelovanju sile teže, u venama postoje **zalisci** – koji sprječavaju zaostajanje krvi i omogućavaju jednosmjerno gibanje krvi prema srcu. Zalisci, međutim, s vremenom mogu oslabiti pa i propasti, gubeći tako svoju funkciju, a sa starenjem popušta i elastičnost venske stijenke i njena funkcionalnost. Krv tada zaostaje, sporije se kreće prema srcu, dolazi do zastoja protoka i krv se nakuplja u donjim dijelovima tijela, pri tom vršeći pritisak na stijenke vena udova. Pri tom slabe stjenke vena mogu popustiti i nastaju tzv. **varikoziteti** – vijugavo proširene površinske vene nogu.

**Uzroci** slabosti vena mogu biti prirođeni, smetnje u funkciji srca, šećerna bolest, smetnje u funkciji jetre i bubrega, a uz nasljeđe još neki čimbenici pospješuju slabljenje stjenke žila kao npr.

* starenje,
* hormonski utjecaji (estrogen, trudnoća,hormonska kontracepcija),
* poremećaji statike (ravno stopalo, iskrivljena kralježnica),
* neaktivnost mišićno-venske crpke zbog prirode posla i načina života (dugotrajno stajanje i sjedenje u nekim profesijama)
* prekomjerna tjelesna težina.

Proširene vene mogu se javiti bilo gdje u tijelu, no najčešće su u nogama, jer je tlak tamo najviši. Varikozne vene postaju tamnoplave, a manje potkožne vene postaju plave ili plavoljubičaste i oslikavaju kožu u obliku **paukove mreže**. Obično se nalaze oko skočnog zgloba, te na natkoljenicama ili potkoljenicama. Ovakve promjene javljaju se već u adolescenciji, a stanje se tijekom života pogoršava.

**Simptomi** i poteškoće na koje se bolesnici najčešće žale su

* osjećaj težine i bolovi u potkoljenicama,
* pečenje i grčevi u mišićima nogu
* otekle noge
* osjećaj hladnoće u nogama

osobito nakon dužeg stajanja ili uvečer. Te su tegobe prolazne, odnosno prestaju nakon hoda ili dužeg odmora u ležećem položaju sa povišenim nogama.

Ako se razvije kronični venski zastoj, te prolazne simptome zamjenjuju ozbiljnija stanja s edemima, upalnim promjenama kože, te nastajanjem venoznih **ulkusa** (rana koje teško zacjeljuju). Mogu se javiti i **komplikacije** poput **tromboze** (stvaranje ugruška) u venama, **tromboflebitis** (upala vena), **tromboembolija** (otkidanje komadića ugruška koji nošen krvlju na nekom mjestu u organizmu može začepiti krvnu žilu, npr. plućna tromboembolija)...

**Proširene vene** su česta bolest koja zahvaća sve dobne skupine. Javlja se češće u žena nego muškaraca. Trećina osoba starijih od 25 godina ima problem s venama. Nakon pedesete godine svaka druga osoba ima proširene vene. Iako one u početku predstavljaju prvenstveno estetski problem, nužno je odmah reagirati preventivnim mjerama i liječenjem kako bi se usporio daljnji razvoj bolesti, spriječio venski zastoj krvi i izbjegle eventualne, čak po život opasne, komplikacije ovog oboljenja.

**Prevencijom** se može uvelike doprinijeti smanjenju simptoma i usporiti napredak bolesti.Potrebno je

* povećati tjelesnu aktivnost
* preporučuje se hodanje, trčanje i vožnja biciklom, jer se time pokreće mišićno-venska crpka i potiče vraćanje krvi iz nogu u sistemsku cirkulaciju
* potrebno je izbjegavati dugotrajno sjedenje (osobito sa prekriženim nogama) i stajanje na jednom mjestu
* smanjiti prekomjernu tjelesnu težinu
* korisne su naizmjenično tople i hladne kupke koje poboljšavaju cirkulaciju te se tako smanjuje tlak u nogama
* izbjegavati veliku toplinu / vruće kupke i izlaganje suncu/ jer to dodatno širi krvne žile

U slučajevima već vidljivih varikoziteta i izraženih simptoma venskog zastoja primjenjuju se elastični zavoji ili **elastične kompresivne čarape**.

Preventivnim mjerama može se donekle zaustaviti ili značajno usporiti napredak bolesti.

Na već postojeće simptome možemo uspješno djelovati i preparatima koji

* smanjuju oteklinu,
* povećavaju tonus venske stjenke
* poboljšavaju mikrocirkulaciju

Takvi preparati se najčešće primjenjuju lokalno, na bolno ili otečeno mjesto, i to u obliku krema, masti i gelova, no ima i oralnih preparata koji dugotrajnom primjenom smanjuju slabost venske stjenke.

Pripravci na bazi **divljeg kestena** se primjenjuju za liječenje proširenih vena i hemoroida. Divlji kesten zbog sadržaja **escina** ima tonizirajuće djelovanje na vene, sprječava nastanak otoka te djeluje protuupalno. Klinički je dokazan pozitivan učinak escina u liječenju kronične venske insuficijencije, varikoznih vena i drugih sličnih poremećaja cirkulacije. Primjenjuje se lokalno i oralno, a najbolji se rezultati postižu njihovim kombiniranjem. Uzimanje escina u oralnim oblicima ne preporučuje se osobama s oštećenjem jetre ili bubrega, čirom na želucu, te trudnicama i dojiljama.

**Bioflavonoidi** – biljni pigmenti koji imaju značajno antioksidativno i protuupalno djelovanje mogu pozitivno utjecati na oštećenu funkciju kapilara i vena. Danas se u terapiji proširenih vena i hemoroida najviše upotrebljavaju dva spoja – **rutin (rutozid) i diosmin**. **Rutin** se može naći u heljdi, rutvici, divljoj maćuhici, cvijetu bazge i nekim drugim biljkama i Jedan je od najvažnijih bioflavonoida. Jača kapilare i pomaže uklanjanju proširenih vena. Primijenjen u obliku kreme ili emulzije prodire duboko u kožu, učvršćuje stjenke krvnih žila i povećava njihovu elastičnost te tako sprječava i ublažava stvaranje popucalih kapilara na koži listova i bedara. **Diosmin** - drugi značajni bioflavonoid, ima jedinstveni i znanstveno utemeljen mehanizam djelovanja.Dobiva se iz nezrelih plodova posebne vrste male naranče koja se uzgaja u španjolskij i Sj,Africi. Djeluje na vene i mikrocirkulaciju - pojačava tonus vena i smanjuje njihovu širinu, štiti venske zaliske od propadanja, smanjuje pretjeranu propusnost i lomljivost kapilara, potiče limfnu drenažu i mikrocirkulaciju. Terapija diosminom je dugotrajna. Koristi se u obliku tableta za liječenje varikoznih vena, ulkusa potkoljenice, hemoroida i limfedema.

**Hemeroidi** su velike i nabubrene venske nakupine u rektalnom kanalu ili na njegovom rubu - čmaru. Pojava hemoroida može biti bolna, ali najčešće nije. Obično se radi o laganoj i prolaznoj pojavi. Tkivo u debelom crijevu protkano je krvnim žilama koje sudjeluju u stimuliranju crijeva i pokretima važnim za obavljanje stolice. Svaki jači pritisak na taj dio može uzrokovati promjene u krvnim žilama, prije svega nastanak hemoroida.

Pojačani pritisak na vene u rektalnom području najčešći je uzrok pojave hemoroida. Kako pritisak raste krv se pojačano nakuplja u venama i uzrokuje otjecanje. Ako se pritisak ne smanji i ako to traje dovoljno dugo, nateknute i proširene vene šire se na uštrb okolnog tkiva. Tada nastaju hemoroidi.

**Uzrok pojave hemoroida** mogu biti navike obavljanja stolice, prije svega:

* **žurba**- pretjerano naprezanje kako bi se što prije obavila stolica stvara pritisak na rektum
* **proljev ili opstipacija**- također mogu stvoriti pritisak na debelo crijevo i rektum
* **pretilost**- pretjerana tjelesna masa, pogotovo masno tkivo iznad abdomena (trbušno područje) stvara pritisak na područje zdjelice
* **trudnoća**- hormonske promjene u trudnica izazivaju pojačan protok krvi u donji dio tijela i opuštanje tkiva. Fetus stvara dodatni pritisak. Tijekom samih trudova stanje se može pogoršati zbog kratkog, ali intenzivnog pritiska na rektalno područje.
* **kronična stanja**- prije svega oboljenja srca i jetre, sklonost proširenim venama, a osobe s nižim krvnim tlakom su nešto sklonije pojavi hemoroida nego one s visokim
* **prekomjerno sjedenje**
* **prevelik fizički napor** – npr. dizanje teških tereta

Pojava hemeroida prepoznaje se obično po

* **krvarenju** tijekom obavljanja stolice
* **svrbežu** u rektalnom području
* ako je hemeroid jako velik onda se javlja i **bol**

Po mjestu javljanja razlikujemo unutarnje i vanjske hemeroide. **Vanjski hemeroidi** su vidljivi, nalaze se na stijenki rektuma. **Unutarnji hemeroidi** se nalaze u rektalnom kanalu. Zajedničko im je da uzrokuju krvarenje kod obavljanja stolice. Mali trag krvi na toaletnom papiru ili na stolici signalizira mogućnost postojanja hemeroida.

Uz krvarenje kao najčešći i obično prvi simptom javljaju se i ovi simptomi:

* **svrbež** - jer unutarnji hemoroidi pritišću okolno tkivo što uzrokuje iritaciju
* osjećaj da **pražnjenje crijeva nije obavljeno** do kraja
* **bol** - u većini slučajeva hemoroidi su bezbolni, no ukoliko se razviju mogu uzrokovati bolnu stolicu

Za tretiranje hemoroidalnih tegoba potrebno je **promjeniti neke životne navike** – prije svega prehrambene navike i navike u obavljanja stolice.

* **jedite puno vlakana** - hrana s cjelovitim žitaricama /integralni kruh, zobene pahuljice, suho voće, mahunarke/
* **izbjegavajte nezdravu hranu** koja ne sadrži hranjive tvari niti vlakna, npr. sladoled, gazirana pića, bijeli kruh, brzu hranu
* **pijte puno vode**, 8 do 10 čaša dnevno
* **izbjegavajte** prevelike količine kofeina i alkohola,jer oni mogu dovesti do opstipacije.
* upotrebom **prirodnih omekšivača stolice** izbjeći tvrdu stolicu /psyllium, mekinje/
* **izbjegavati laksative** jer mogu izazvati proljev i iritirati hemoroide te tako pogoršati situaciju.
* izbjegavati **ljutu i jako začinjenu** hranu
* umjerena **fizička aktivnost**

Na već postojeće simptome hemeroida možemo djelovati

* pripravcima **divljeg kestena**
* pripravcima koji sadrže **bioflavonoide** – biljne pigmente
* pripravci **gospine trave** koji djeluju protuupalno i ubrzavaju zacjeljivanje
* pripravci na bazi **nevena** smanjuje upale i infekcije i ubrzavaju zacjeljenje
* pripravci s **propolisom** zbog svog protuupalnog i antiinfektivnog djelovanja
* **bodljikava veprina** ima svojstva i djelovanje slično divljem kestenu
* **neem –** biljka koja dolazi iz ayurvedske medicine – pomaže u radu crijeva i sprječava zatvor i tako posredno liječi hemoroide
* **gotu cola -** dolazi iz drevgnih istočnjačkih medicina – potiče zacijeljivanje rana, dokazano potiče cirkulaciju i djelotvorno djeluje kod slabosti vena