

HEMORROIDES

y alimentación

Dr. Wafik Alwattar



Los principales síntomas son la aparición de un sangrado rectal escaso y molestias al defecar, con secreción mucosa del recto. A veces se puede apreciar una anemia y sobre todo lo más característico es la propia palpación de las hemorroides en el ano, que incluso pueden ser reducidas manualmente por el paciente.

Como complicación de las hemorroides se puede producir una estrangulación de las mismas con aparición de un color oscuro, debido a la trombosis subyacente, y puede empeorar formándose finas arrugas en la mucosa, que pierde su lustre y aparece muerta. La anemia intensa secundaria a hemorragias abundantes o a la persistencia de la pérdida de pequeñas cantidades de sangre es otra complicación de las hemorroides.

ALGUNAS CAUSAS QUE PREDISPONEN A PADECER HEMORROIDES SON:

- Factores hereditarios.
- Estreñimiento que, al forzar el paso de las heces, comprime las venas hemorroidales.
- Diarrea, que puede producir irritación.
- Estar de pie o sentado durante mucho tiempo seguido.
- Embarazo, sobre todo en las últimas semanas.

Hay con frecuencia antecedentes familiares que sugieren un fondo o predisposición hereditaria. También se implica como causa a ciertas anomalías de la microcirculación con comunicación arteriovenosa demostrable. El embarazo es la causa más común de hemorroides en las mujeres jóvenes. El aumento de la frecuencia de las hemorroides durante el embarazo se piensa que sea debido al aumento de la presión ejercida sobre las venas ilíacas por el útero que va aumentando de tamaño, lo cual provoca elevación de la presión

venosa en el interior de las venas hemorroidales media e inferior, las cuales deben drenar su sangre a las venas ilíacas internas. Después del embarazo, las hemorroides tienden a desaparecer, aunque pueden empeorar en forma progresiva con embarazos subsiguientes o con la edad. En general las hemorroides son primarias al estreñimiento que suele ser secundario a ellas y no viceversa. Las ocupaciones sedentarias, los esfuerzos durante el trabajo o el deporte, el mantenerse de pie por tiempo prolongado, y ciertos hábitos alimentarios son el resto de las causas implicadas en la formación de hemorroides.

Los hábitos que se deben tener son: Evitar la obesidad y el estreñimiento, o esfuerzos constantes abdominales; si tu trabajo te exige estar muchas horas sentado (a), trata de levantarte y caminar unos minutos después de cada hora; no uses ropa demasiado apretada en el abdomen como son las fajas o cinturones sobre todo si te encuentras embarazada a menos que lo hagas por consejo médico; y haz ejercicio por lo menos tres veces a la semana por media hora, (caminar, correr, o bicicleta estática) con el fin de mejorar la circulación general de tu cuerpo.

Los alimentos poco recomendados son: irritantes y con-

dimentos como son los chiles, especias y aderezos, el ajo, perejil, cebolla y mostaza, catsup, tomate, jitomate, vinagre, café, chocolate negro, té negro o de canela, alcohol, todas las frutas no maduras o ácidas como son la naranja, limón, mandarina, toronja, piña, y las que tienen mucho hueso como tuna, fresa o guayaba.

Los alimentos recomendados son: todos aquellos que tengan fibra como el pan o tortilla echa con harina integral, la verdura o fruta que se pueda comer con cascara o gabazo, con el fin de reblandecer la materia fecal y hacer más fáciles las cosas, tomar mucha agua (siempre hervida o purificada).

MEJORA TU VIDA SEXUAL

Con los últimos avances en

IMPOTENCIA EYACULACIÓN PRECOZ FALTA DE DESEO SEXUAL

- Erección potente y duradera desde la primera visita
- Para todas las edades
- Test internacional de la impotencia

Vasectomía	400 €
Fimosis	300 €
Frenillo	180 €



DR. WAFIK AL-WATTAR

COLEGIADO Nº 12.470 DESDE 1977
UROLOGÍA, ANDROLOGÍA, SEXOLOGÍA
DIPLOMADO EN PROCTOLOGÍA DESDE 1995

c/ Entenza, 102, ent. 3ª, 08015 Barcelona tel. 93 423 80 15
(excepto viernes mañana) tel. 607 66 78 56
c/ Diputación, 321, pral. 2ª, 08009 Barcelona tel. 93 487 06 41
Rubi: 93 697 42 52 - Sabadell - Terrasa
E-mail: wawattar@airtel.net

ULTIMOS AVANCES EN HEMORROIDES

- Mediante ultrasonidos (sin láser ni cirugía)
- Eliminación definitiva
- En 15 minutos, sin dolor sin hemorragia y sin hospitalización
- Sin anestesia general
- Técnica aprobada por la F.D.A. Americana

LIGADURA DE LAS ARTERIAS HEMORROIDALES CON DOPPLER (DGHAL)

- Chequeos prostáticos
- Chequeos uroandrológicos
(para prevenir cáncer de próstata con carnet patentado)



MÁS DE 10.000
CASOS TRATADOS
CON ÉXITO
DURANTE 5 AÑOS
DE EXPERIENCIA EN
MUCHOS PAÍSES DEL
MUNDO DE LOS
CUALES MÁS DE 300
HAN SIDO PRACTICADOS
EN CATALUNYA POR
EL Dr. WAFIK AL-WATTAR

KM-25