

Piinlikkust tekitav tabuteema – hemorroidid

Kristiina Singer, toitumisterapeut

Artikkel ajakirjast Toitumisteraapia nr.6, 2013 (üle vaadatud 2019)

Hemorroidid on laialt levinud ja valulik probleem, millest kõva häälega meeleldi ei räägita, kuid mis vaevab nii naisi kui ka mehi erinevas vanuses. Igal teisel üle 50-aastaselt esineb probleeme hemorroididega ning mõningatel andmetel koguni igal teisel üle 30-aastaselt.^{1,6}

Kõikidel inimestel on hemorroidid. Need voorderavad seedekulgla viimast osa - pärakukanalit ja võimaldavad sellel tihedalt sulguda. Kuid mitte kõigil ei põhjusta hemorroidid kaebusi, ja kui neist räägitakse, siis mõeldakse tavaliselt haiguslikult muundunud hemorroide. Sellisel juhul on verevool hemorroidides ummistunud, samamoodi nagu veenilaiendite puhul jalgades, ning tekivad sõlmelaadsed paised, mis toovad kaasa valu, sügeluse, veritsuse või märgamise.

Probleemi põhjuseks on rõhu tõus pärakupiirkonna veenides, näiteks pressimise tulemusel sünnitusel või pideva kõhukinnisuse puhul, aga ka pideva istumise, seismise või raskuste tõstmise tagajärjel. Pidev kõrge rõhk venitab välja sooneseina, veeniveri jääb soontesse seisma, hemorroidid muutuvad suuremaks ning pressitakse pärakust välja. Vanemas eas kaotavad veenid oma elastsuse, mis soodustab veelgi nende väljavenimist.

NB! Veri või lima väljaheites võib viidata ka teistele haigustele ja seepärast on soovitatav lisaks koduste vahendite kasutamisele kindlasti ka arsti poole pöörduda.

Hemorroidide ennetamine ja leevendamine

Tavaliselt ravitakse hemorroidide sümptomeid, kuid oluline on tegelda ka põhjustega. Siinkohal on abi õigete ravimtaimede, toitumise korrigeerimise ja elustiili muutmise kombinatsioonist. Hemorroidide ennetamiseks on oluline ära hoida rõhu tõusu pärakupiirkonna veenides, mistõttu tuleb vältida

- kõhukinnisust ja sellega seotud tugevat pressimist soole tühjendamisel;
- pikaajalist istumist või seismist;
- tualettimineku pidevat edasilükkamist.

Probleemi algaasis aitavad tavaliselt ka looduslikud ja kodused abivahendid - ravimtaimi sisaldavad kreemid, istevannid ja küünlad, mis aitavad lahustada ummistunud vereklompe ning vähendavad valu ja veritsust. Samaaegselt tugevdab õige toitumine ja liikumine veresooni, korrastab seedimist ning soodustab vere liikumist veenides.

Kohalikud ravivahendid

Raamatutes õpetatakse ise kodus ravimtaimedest kreemi ja küünlaid valmistama.¹ See aga vajab õigeid komponente, täpseid retsepte ning valmistamise juhiseid. Antud artiklit kirjutades leidsin kaks head retsepti, mida oleks võimalik apteegis lasta valmistada. Üks väga tõhus salv

raimtaime tinktuuridest on lanoliinkreemi ja külmpressoliiviõli baasil, millele lisatakse arnika-, saialille-, hariliku hobukastani ja nõiapähklipuutinktuuri. Seda tuleb määrada otse hemorroididele, sobib hästi ka määrimiseks valutavatele veenilaienditele.

- **Arnika** on tuntud valuvaigistav vahend, mis vähendab nii paistetust kui valu, mida tekitavad väljapressitud hemorroidid.
- **Saialille** leidub paljudes nahaprobleemidele mõeldud ravisalvides, mõjub rahustavalt ning tervenemist soodustavalt.
- **Harilik hobukastan** (*Aescusan*) mõjub samuti valuvaigistavalt, eriti tugeva vereummistuse j puhul väliste hemorroidide puhul, kui valupisted juba seljani välja ulatuvad. Lisaks on tal veresooni tugevdav, veritsust ja põletikku vähendav mõju.²
- **Nõiapähklipuu** (*Hamamelis virginiana*) vaigistab verejooksu, põletikke ja sügelust. Kompresid mõjuvad jahutavalt, rahustavalt ja hemorroide taandavalt, aitavad kahjustatud kapillaare tervendada. Niisuta rätikut nõiapähklipuu lahuses ja asetage hemorroididele.

Teine suurepärase vahendi hemorroidide puhul on küünlad kakaovõist, hariliku varemerohujuure ja tammekoore pulbrist. Nimetatud pulbritel on päkakukanali veenidele ja kapillaaridele puhastav ja taastav mõju. Kakaovõi sulab kehatemperatuuril ja taimsed koostisained imenduvad järkjärgult ümbritsevasse koesse, puhastavad ja desinfitseerivad seda, eemaldavad vereklompe, mõjuvad taastavalt ja kokkutõmbavalt, nii et hemorroidid saavad taanduda. Niissuguseid küünlaid võib kasutada kuni tervenemiseni.

Tervenemise üheks eelduseks on ka õige toitumine.

Toitumine hemorroidide puhul

Probleemideta seedimise ja pehme väljaheite eest hoolitseb kõige paremini värske kiudaineterikas toit. Kõhukinnisuse puhul aitavad ka rohke vedeliku tarbimine, keheline aktiivsus ning allergiat ja talumatust põhjustavate toiduainete menüüst eemaldamine.

Kiudaineterikka toidu all ei pea ma silmas mitte kliide söömist, vaid piisab, kui vahetada rafineeritud jahutooted välja täisteratoodete vastu ning suurendada puu- ja köögivilja osakaalu menüüs. Kiudained ei imendu, nad jäävad soolde ja imevad endasse palju vedelikku, mille tagajärjel soole sisu ja maht suureneb, muutub niiskemaks ja raskemaks ning saab sel viisil kiiremini ja kergemini läbi keha liikuda ning väljuda. Kiudained teevad väljaheite ka pehmemaks, nii ei ole soole tühjendamisel vaja tugevalt pressida, mis on üheks sagedasemaks hemorroidide tekkimise põhjuseks.

Ärge unustage, et kiudained ja **VESI** kuuluvad kokku. Tarbitava vedeliku kogus peaks olema u 30ml kehakaalu kilogrammi kohta päevas. Siia hulka kuuluvad ka supid ja kiudaineterikkad mahlad ning vesised köögiviljad nagu kurk, arbuus jne. Vee joomine on harjumuse ja harjutamise küsimus nagu ka teised toitumisharjumused. Kui teil on laua peal kann veega, siis

näete, palju te päeva jooksul vett tarbite. Kes tarbib palju köögi- ja puuvilju, sellel on joogivee vajadus väiksem. Vedeliku tarbimine on meie tervise seisukohalt piisavalt oluline, et see endale tõsiseks eesmärgiks seada! Kui organism saab liiga vähe vedelikku, häirub ka neerude funktsioon, tõuseb tromboosioht ning lõtvuvad sidekoed ja veenide seinad, mis soodustab nende väljavenimist ja hemorroidide teket.

Füüsiline aktiivsus on oluline verevoolu parandamiseks, aitab vähendada rõhku veenides ning vajadusel ka kaalu langetada. Iga istunud tunni kohta liigu kindlasti vähemalt 5 minutit, et vereringlus ja ainevahetus jälle käima saada. Ei ole vaja ilmtingimata kõvasti sporti teha, piisab ka näiteks kõndimisest. Leia liikumiseks aega, sidudes see oma igapäevaste tegevustega. Võta näiteks eesmärgiks kõndida jalgsi või sõita jalgrattaga tööle, koju, poodi. Välju bussist üks peatus varem, lifti asemel kasuta treppi jne. Leia endale sobiv viis loomulikuks liikumiseks iga päev!

Allergiat ja talumatust põhjustavate toiduainete vältimine. Lisaks immuunsüsteemi nõrgestamisele toovad sobimatud toiduained kaasa seedeprobleemid ja sageli kõhukinnisuse. Jälgige oma keha ja vältige puhitust, gaase, kõhukinnisust ja -lahtisust tekitavaid toiduaineid. Üheks sagedasemaks probleemide allikaks on gluteenitalumatus. Gluteen on teraviljavalk, mida leidub kõige rohkem nisus ning vähemal määral ka rukkis ja odras. Kui kõhukinnisus on gluteenist tingitud, on gluteenivaba toitumise korral sageli juba paari nädala pärast märgata enesetunde paranemist, kõhukinnisuse vähenemist jne.

Välidi organismi koormavaid tegureid

Kui me ühelt poolt püüame organismi õige toiduvalikuga tugevdada, siis samavõrd oluline on vähendada kokkupuudet organismi nõrgestavate teguritega. Sellega seoses võiks pöörata tähelepanu eeskätt järgmistele (toidu)ainetele:

- **Alkohol** – viib kehas vedelikku välja, kuid hemorroidide puhul on kehal pigem rohkem vedelikku vaja.
- **Piimatooted** – kiudainetevaene ja kaseiinirikas toit võib liigsel tarbimisel ja individuaalse talumatuse korral seedimist aeglustada ja kõhukinnisust soodustada.
- **Õlid** – liigne õlide tarbimine võib mõningate toiduainete seedimist raskendada ja kõhukinnisust põhjustada. Eelistage oma rasvavajadus katta töötlemata toiduainetega, nagu näiteks avokaadod, oliivid, pähklid, seemned, kala.
- **Teravad toidud** – võivad esile kutsuda hemorroide ümbritsevate tundlike närvide ärritust.
- **Must ja roheline tee** – sisaldavad palju tanniine, mis suures koguses tarbituna võivad soole sisu kõvemaks muuta ja väljaheite liikumist aeglustada.

Veresoonte tervist toetavad toitained

Flavonoidid aitavad veresooni tugevdada, suurendavad nende toonust, vähendavad kapillaaride läbilaskvust ja toimivad antioksüdantidena.⁴ Hemorroidide puhul mängivad eriti olulist rolli flavonoidid diosmiin, hesperidiin, naringiin ja rutiin. Diosmiin ja hesperidiin näiteks mõjutavad põletikku soodustavaid koehormoone ja pärsivad leukotsüütide kinnitumist veresoonte seinte külge.² Naringiin on peamine flavonoid greipfruudis, mis annab sellele kibeda maitse. Mõlemat, nii naringiini kui hesperidiini leidub looduslikult tsitruselistes. Rutiin tugevdab veresoonte ja kapillaaride seinu, hoides ära veenilaiendite ja hemorroidide teket. Oma suure rutiinisalduse tõttu on **petersell** ja **tatar** väga kasulikud neile, kes kannatavad veenilaiendite või jäigastunud arterite all.

Flavonoide leidub eriti värvilistes toiduainetes, mistõttu just aed- ja puuviljad on need, mis kindlustavad meid suure koguse flavonoididega. Tarbige päevas rohkesti erinevates värvides puu- ja köögivilju, mis aitavad väga hästi ka kõhukinnisuse vastu. Flavonoide leidub rohkem just tumedates viljades.

C-vitamiin alandab veenide paistetust, tugevdab sidekudet ja kaitseb vabade radikaalide eest, mis muuhulgas ka veresooni nõrgestavad. Seetõttu on hemorroidide puhul ja nende profülaktikaks kasulik tarvitada rohkesti C-vitamiini sisaldavaid toiduaineid.

Tsink on põletikku pärssiv mineraalne, mis toetab paranemisprotsesse. Tsinki leidub eriti rohkesti austrites, aga ka teistes mereandides ning avokaados, ubades, tatra, läätsedes.

Veel veenide tervist toetavaid toiduaineid: ⁷

- **Mesi** sisaldab palju fruktoosi ehk puuviljasuhkrut, mis seob vett ja muudab sel viisil väljaheidet pehmemaks. Kõhukinnisuse ja hemorroidide puhul on soovitatav rafineeritud suhkru ja kunstlike magustajate asemel kasutada natuke mett.
- **Ingver** sisaldab seedimist soodustavaid aineid ning soodustab soolestiku peristaltikat.
- **Marjad** - eriti tumedad sordid nagu mustikad, sinikad, mustsõstrad, kirsid sisaldavad lisaks kiudainetele ja flavonoididele ka palju antotsüanidiine. Need taimepigmentid flavonoidid tugevdavad veene ja kapillaare. Lisaks sisaldavad marjad palju kiudained, mis aitavad kõhukinnisuse vastu.
- **Viinamarjad** ja **kakao** (tume šokolaad) sisaldavad palju flavonoide, mis vähendavad veresoonte, eriti kapillaaride läbilaskvust.
- **Ananass** sisaldab ensüümi bromelaiini, millel on tugev põletikuvastane toime. Värskes ananassis sisalduv bromelaiin soodustab ka fibriini lagunemist (fibriin muudab veresoonte seinad jäigaks). Veeni seinas on teatavad ühendid, mis toetavad fibriini lõhustamist. Veenilaiendite puhul on nende aktiivsus ja seega ka veresoonte elastsus langenud, bromelaiin aga tõstab nende aktiivsust. Ärge lõigake ananassi sisemist osa välja, tehke kogu ananassist mahl, sest bromelaiini on rohkem just vilja tüveosas.

Niisiis - probleeme tekitavate hemorroidide puhul on soovitatav hoolitseda selle eest, et väljaheide oleks pehme, tarbida piisavalt kiudaineid ja juua vett ning liikuda piisavalt. Terve organism on eelduseks tugevale sidekoele ja tervetele veresoontele!

Kasutatud kirjandus:

1. Boericke, William (1987). *Materia Medica and Repertory*
2. Frick, RW (2000). *Three treatments for chronic venous insufficiency: escin, hydroxyethylrutin, and Daflon*. *Angiology*. 2000 Mar;51(3):197-205. PMID: 10744007 [PubMed - indexed for MEDLINE]
3. Unkauf M, Rehn D, Klinger J, de la Motte S, Grossmann K (1996). *Investigation of the efficacy of oxerutins compared to placebo in patients with chronic venous insufficiency treated with compression stockings*. *Arzneimittelforschung*. 1996 May;46(5):478-82. PMID: 8737630 [PubMed - indexed for MEDLINE]
4. Lyseng-Williamson KA, Perry CM.(2003). *Micronised purified flavonoid fraction: a review of its use in chronic venous insufficiency, venous ulcers and haemorrhoids*. *Drugs*. 2003;63(1):71-100. PMID: 12487623 [PubMed - indexed for MEDLINE]
5. Luyken, Walter (2011). *Hämorrhoiden als treue Begleiter*. Oberpfalz.net 24.02.2011
6. Kaidar-Person O, Person B, Wexner S. D (2007). *Hemorrhoidal disease: A comprehensive review*. In: *J Am Coll Surg*. Band 204, Nummer 1, Januar 2007, S. 102–117.
7. Dr James A. Duke (2010). *Heilende Nahrungsmittel*. (Tervendavad toiduained). München, Kirjastus Goldmann.
8. Ako H. Cheung AH, Matsuura PK. Isolation of a fibrinolysis enzyme activator from commercial bromelain. *Archives Internationales de Pharmacodynamie et de Therapie* 1981;254:157-167.