מאמר

טחורים במהלך הריון

אחת התופעות הפחות נעימות במהלך ההריון היא תופעת הטחורים. לא נעים אבל אפשר להקל עליהם.

טחורים הם למעשה ורידים אשר עברו התרחבות כתוצאה ממאמץ, הממוקמים בפי הטבעת ובולטים לתוכו. הסיבה להיווצרות הטחורים אינה חד משמעית עדיין, אך עובדה ידועה

היא כי אנשים בעלי חולשה מולדת בפי הטבעת יהיו בקבוצת סיכון גבוהה לפתח טחורים. בזמן ההריון פעילות המעיים איטית וישנה נטיה לסבול מעצירות, אשר עלולה להחמיר את התופעה, ולכן נשים אשר סבלו לפני ההריון מטחורים, עלולות לסבול אף יותר בעת ההריון. מה ניתן לעשות על מנת להקל על התסמינים?

סיוע טבעי

ניתן להכניס קוביית קרח לתוך מפית או שקית ולהצמיד אותה למקום הכואב, זה אמנם עשוי להיות לא נעים, אך מסייע רבות להקלה באי הנוחות הנלוות לתופעה.

ניתן להסתייע בשיטת הדיקור הסיני, אולם רק לאחר התייעצות עם רופא.

סיוע קונבנציונאלי

ראשית ניתן לבקש מרופא מרשמים לתרופות ואמצעים שונים להקלה על עצירות.

אמבטיות בישיבה יכולות לסייע בהקלה על כאבים.

ניתן לעשות שימוש בקרמים מסויימים או פטיליות אשר מקלות על הדלקת והגירוי במקום. הקרמים להקלה על הטחורים מכילים חומרים מרגיעים, חומרים לאלחוש מקומי, תכשירי אמאליס, אלומיניום אצטאט, ביסמות ועוד, המסייעים בהקלה על התופעה.

על מנת להקל על תופעת הטחורים מומלץ מאוד לאכול מזונות עתירים בסיבים תזונתיים כמו: מוצרים מחיטה מלאה, ירקות, פירות ועוד. חשוב מאוד להקפיד על שתיה מרובה, וניתן לשלב זרעי פישתן טחונים ביוגורט או בסלט.

מספר המלצות למניעה של טחורים

1. חשוב לבצע תרגילים המכווצים ומשחררים את פי הטבעת, ויש לעשותם תוך כדי עמידה על קצות האצבעות.

2. חשוב להמנע ככל שניתן מלחצים נפשיים.

3. חשוב לנסות ולהפחית כמה שניתן את צריכת המלח והפלפל, ולצרוך סיבים תזונתיים על מנת לדאוג ליציאות סדירות ככל שניתן.

4. חשוב להרוות את הגוף במים.

5. בעת הליכה לשירותים חשוב להקפיד ללחוץ כמה שפחות, להתיישב עם גו זקוף, להרגע ולהמתין בסבלנות.