

## Hemoroid Neden Olur?



Hemoroid ya da basur, özellikle sanayileşmiş ülkelerde milyonlarca insanı etkileyen, hayatı tehdit etmese de yaşam kalitesini bozan bir sağlık durumudur. Peki hemoroid neden olur? Kimlerde daha sık gözükür?

Yapılan bilimsel araştırmalar, hemoroidin ana nedeninin makat bölgesinde bulunan damarların içindeki basıncın artması sonucu genişlemesidir. Damarlardaki basıncın artmasının bir çok nedeni bulunmaktadır. Bunlar;

### 1. Uzun Süren Kabızlık

Dışkılama sırasında zorlanma, makattaki toplardamarlar içindeki basıncın artmasına neden olur. Kabızlığın uzun sürmesi sonucu dışkılama sırasında sürekli ıkınma, zamanla damar duvarlarının elastikiyetini kaybetmesine ve kendini salmasına neden olur. Damar duvarlarındaki esnekliğin kaybolması sonucu hemoroid memeleri oluşur. Kabızlık hemoroidin en önemli nedenlerindedir. Bu yüzden kabız kalmamak için meyve, sebze ve tahıl gibi bol lifli gıdalar almalı ve bol sıvı tüketilmelidir.

### 2. Obezite ya da Aşırı Kilolu Olma

Obezite başka bir hemoroid nedeni olarak kabul edilir. Aşırı kilolu kişilerde, karın bölgesindeki fazla ağırlık, damarlar üzerine yaptığı bası ile makat bölgesindeki damarlar içinde basıncın artmasına neden olur. Bu durum hemoroid gelişimine zemin hazırlar. Obezite sedanter bir yaşam tarzı ile ilişkilidir. Bu yüzden egzersiz yapmayan, masa başı işi olanlar, günde birkaç saat aynı koltukta oturan hareketsiz kişiler hemroid hastalığına daha yatkın kişilerdir.

### 3. Sürekli Ağır Yük Kaldırma

İşi gereği sürekli olarak ağır yük kaldıran kişilerde de hemoroid sık görülür. Bunun nedeni bu kişilerin yük kaldırırken ıkınmaları ve karın içindeki artan basıncın makat damarları üzerine

yaptığı basıdır. Ağır kaldırma yanında, dağ bisikleti, aerobik gibi yüksek enerji gerektiren, tempolu ve yorucu sporlar da hemoroid oluşumuna yol açar.

#### 4. Anal Seks

Anal seks de hemoroidin bir başka nedeni olabilir. Anal seks sırasında makattaki damarların yapısında oluşan bozulma hemoroide neden olabilir.

#### 5. Yaşlanma

Yaşlanma hemoroid için bir risk faktörüdür. Bir çok çalışma, elli yaşından sonra hemoroid görülme sıklığının arttığını göstermektedir.



#### 6. Makat Bölgesinin Çok Sık ve Çok Sert Bir Şekilde Temizlenmesi

Tabii ki dışkılamadan sonra makat bölgesinin temizlenmesi gerekir. Ancak yanlış temizleme ve tuvalet kağıdının yanlış kullanımı da hemoroide yol açabilir. Temizlik sırasında yumuşak ve kaliteli bir tuvalet kağıdı kullanılmalıdır. Bu iş için bebek mendilleri de kullanılabilir. Ayrıca temizleme işlemi nazikçe yapılmalıdır. Özellikle hassas kişilerde sert ve bastırarak yapılan temizlik, hemoroid ya da makat çatlağına neden olabilir.

Anüs bölgesini sert bir şekilde ve çok uzun süre silme alışkanlığı, sanıldandan çok daha fazla görülen bir hemoroid nedenidir. Ayrıca mevcut hemroid memelerine de zarar verebilir. Temizlik yumuşak, kokusuz ve beyaz bir tuvalet kağıdı, nemli bir bez ya da bebek mendili ile nazik ve yavaş bir şekilde yapılmalıdır.

### 7. Hamilelik ve Doğum

Hamilelik ve doğum da hemoroidin önde gelen nedenlerindedir. Hamilelik sırasında, anne karnında büyüyen bebek, bir süre sonra karın içindeki damarlar üzerine baskı yapar. Bundan makat bölgesindeki damarlar da etkilenir ve hemoroid oluşur. Hamileliğe bağlı hemoroid daha sonra doğumla birlikte genellikle düzelir.

### 8. Genetik Yatkınlık

Ailesinde bir ya da daha fazla yakınında hemoroid olan kişilerin, hemoroid hastalığına yaklanma ihtimali daha fazladır.

### 9. İshal

Uzun süre ishal olmak da hemoroid nedenlerindedir. İshal nedeniyle sık tuvalete çıkılması makat bölgesindeki damarlar üzerinde olumsuz etki yapar ve hemoroide zemin hazırlar.

### 10. Kalın Bağırsak Kanseri

Bazen hemoroidin nedeni bir kalın bağırsak kanseri de olabilir. Hemoroid tek başına bir kalın bağırsak belirtisi olarak da karşımıza çıkabilir.