



Геморрой

Избавление от боли и симптомов всего за четыре недели



МАРКО АЛЕКСАНДР

16+

Марко Александр

**Геморрой. Избавление от боли и
симптомов всего за четыре недели**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

Александр М.

Геморрой. Избавление от боли и симптомов всего за четыре недели
/ М. Александр — «ЛитРес: Самиздат», 2021

Более 25 лет автор страдал от очень болезненного геморроя. Его даже однажды прооперировали, но через некоторое время он снова вернулся. Боль и симптомы были вездесущими. В 2016 году он обнаружил первопричину геморроя. В этой книге автор описывает, как ему удалось вылечить его навсегда всего за четыре недели и избавиться от симптомов и боли. Успешное лечение требует радикального изменения собственных привычек, но не является столь трудновыполнимым и ведет человека назад к его эволюционно-биологическим корням. Страдающие этим заболеванием могут легко осуществить это изменение и тем самым значительно уменьшить симптомы и боль за короткое время. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Введение	7
Симптомы и их лечение	8
История Антона	10
Фасции и соединительная ткань	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Марко Александр

Геморрой. Избавление от боли и симптомов всего за четыре недели

Ограничение ответственности/отказ от гарантий:

Эта книга не является заменой индивидуальной медицинской консультации и не должна использоваться как таковая. Если вы хотите получить медицинскую консультацию, обратитесь к квалифицированному врачу. Издатель и автор не несут ответственности за любые неблагоприятные последствия, прямо или косвенно связанные с информацией, содержащейся в этой книге. Аналогичным образом, исключается ответственность издателя или автора и его агентов за травмы, материальный ущерб или финансовые потери. Книга предназначена только в качестве руководства по самопомощи.

Хотя издатель и автор приложили максимум усилий при подготовке этой книги, они не делают никаких заявлений и не дают никаких гарантий в отношении точности или полноты содержания этой книги и намеренно отказываются от любых предполагаемых гарантий коммерческой выгоды или эффективности для конкретной цели. Никакая гарантия не может быть создана или расширена торговыми представителями или письменным рекламным материалом. Содержащиеся здесь советы и стратегии могут не подходить для вашей ситуации. При необходимости следует проконсультироваться со специалистом. Ни издатель, ни автор не несут ответственности за упущенную выгоду или другие коммерческие убытки, включая, помимо прочего, специальный, случайный, косвенный или иной ущерб.

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Первое издание 2021
© 2021 MCM Publishing GmbH
info@mcm-publishing.de
Хангвег 24
97616 Бад-Нойштадт
Германия

Все права защищены, в частности, право на воспроизведение и распространение, а также перевод. Никакая часть этой работы не может быть воспроизведена в любой форме (фотографии, видеозаписи или любого другого процесса) или сохранена, обработана, размножена или распространена с помощью электронных средств без письменного разрешения автора или издателя.

Текст:
Марко Александр Шмитт

Дизайн обложки:
Анжела Бунгер

Перевод и корректура:
Котельникова Мария

Фотографии:
Кристиан Ремхен и Лара Эберт

Введение

Никто не любит говорить на тему геморроя. Одна только орфография очень сложна. Те, кто сам не страдает от этого, редко знают, что это может вызвать проблемы. С другой стороны, для тех, кто страдает этим заболеванием, симптомы проявляются повсеместно, но об этом по-прежнему редко говорят. Обидно то, что у любого могут возникнуть проблемы с данной задней частью тела, для многих людей эта вероятность очень велика.

Эта книга предназначена для тех, кто хотел бы победить свои симптомы в долгосрочной перспективе. И книга освещает симптомы лишь в незначительной степени, потому что те, кто страдают от этой проблемы, и так слишком хорошо знают симптомы на собственном опыте. При сидении, во время ходьбы и занятиями хобби, во время опорожнения кишечника и после него. Эти симптомы подробно описываются и анализируются во многих книгах. Эта книга должна быть другой. Она в основном посвящена причинам, поскольку они малоизвестны и определенно заслуживают более пристального изучения.

Около 10-20% людей в промышленно развитых странах западного мира страдают от геморроя в большей или меньшей степени. В 2011 году в Австрии были опубликованы результаты исследования с участием 976 человек. Около 17% из них жаловались на симптоматический геморрой. Такое большое количество пострадавших говорит о том, что геморрой является распространенным заболеванием. В азиатских странах эти проблемы встречаются довольно редко. Таким образом, причины связаны с образом жизни людей в промышленно развитых странах.

В книге указываются причины этой симптоматики, а пострадавшим объясняется, что нужно изменить, чтобы надолго уменьшить симптомы и боль, а возможно, и избавиться от них навсегда. Речь идет о главной и второстепенной причине, при этом необходимо последовательно устранять только главную причину, чтобы тем самым нейтрализовать и второстепенную.

Для этого автор переносит пострадавших в воображаемую страну и таким образом красочно представляет причины. Затем объясняется, как можно устранить те же причины и у себя, с целью достижения явного улучшения собственной симптоматики всего за четыре недели.

Те, кто пострадал, сами решают, хотят ли они продолжать испытывать боль или нет. Причину можно устранить за несколько дней или недель, изменив свои привычки. Однако эти изменения должны сохраняться в течение всей жизни, иначе есть риск, что геморрой снова болезненно вернется.

Симптомы и их лечение

Существует бесчисленное количество книг о геморрое, в которых подробно описаны его симптомы. Там же объясняется, как лечить и облегчать эти симптомы. В настоящей книге речь пойдет главным образом о причинах его возникновения. Для полноты картины симптомы и их лечение будут описаны лишь вкратце.

Симптомы геморроя делятся на следующие четыре степени тяжести:

Степень 1: выпячивание геморроидальных узлов возле анального канала

Степень 2: выпячивание геморроидальных узлов

Степень 3: внутренние геморроидальные узлы в анальном канале

Степень 4: геморрой, выступающий наружу из анального канала (ректальный пролапс)

Степень 4 связана с сильной болью, зудом и кровотечением и может доставлять дискомфорт заболевшим.

Для лечения и облегчения симптомов (не причин!) существует целый ряд возможностей. Здесь, например, используются лекарства в виде инъекций и мазей с кортизоном, которые иногда имеют довольно сильные побочные эффекты и могут негативно влиять на иммунную систему. Кроме того, используются цинковые мази, противовоспалительные кремы или суппозитории.

Симптомы зуда и боли можно снять местной анестезией, например, с помощью суппозитория.

Геморрой 3 и 4 степени часто убирают при помощи склеротерапии в амбулаторных условиях. Это может быть сделано путем облучения инфракрасным светом. Результаты часто оказываются не очень удовлетворительными. Более успешной является склеротерапия с помощью латексного лигирования, т.е. вакуумный забор отдельных геморроидальных узлов, которые затем перевязываются латексными кольцами. В результате прекращения кровоснабжения избыточная ткань отмирает. Иногда возможны кровотечения.

Страдающие геморроем 4-й степени могут также подвергнуться хирургическому вмешательству, при котором геморроидальные узлы отсекаются скальпелем, а вся полностью или часть открытой раны зашивается. Этот метод долговечнее, но более болезненный, и заживление раны может быть длительным. Тем не менее, бывает, что симптомы геморроя возвращаются через несколько лет.

В последние годы все большую популярность приобретает метод степлерной геморроидопексии. Это менее болезненно, и заживление раны происходит легче, чем при вышеописанном методе. Однако геморрой может вернуться раньше.

Традиционная медицина называет целый ряд возможных причин болезненного геморроя. Сильное давление во время опорожнения кишечника, хронические запоры, поднятие тяжестей, частые поносы, беременность, психологические проблемы, стресс, врожденная слабость кровеносных сосудов или соединительной ткани.

До своего 18-летия автор практически не имел проблем с геморроем. Все изменилось, когда он начал проходить практику в строительной отрасли и ежедневно работал на стройплощадках в любую погоду и в специальной обуви. С тех пор он испытывал сильные боли от геморроя. Он просачивался, и после дефекации его приходилось заталкивать внутрь рукой. Врач диагностировал у него слабость соединительной ткани и необходимость избегать сидения на холодных поверхностях.

В возрасте 20 лет автор завершил годичную военную службу, и в течение этого времени симптомы были чрезвычайно сильными. Особенно долгие марши вызывали сильную боль. Иногда кровь даже стекала по ногам.

За годы учебы геморрой ушел в небытие. Он появлялся крайне редко и не вызывал серьезных проблем или боли. Только во время периодических стажировок на строительных площадках симптомы снова усиливались.

В 2004 году автор начал работать менеджером на международных строительных площадках. Рабочие часы были долгими, а условия – суровыми. Геморрой ежедневно давал о себе знать сильными болями. После дефекации его нужно было вручную заталкивать обратно внутрь, и очистка уже не обходилась одной лишь туалетной бумагой. Эту область необходимо было очищать, регулярно принимая душ. Склеротерапия каждые два-три месяца и суппозитории с кортизоном приносили кратковременное облегчение, но не помогли надолго.

Автор танцует парные танцы: стандарт и латину, и любит танцевать сальсу. Боль, вызванная геморроем, мешала получать удовольствие от его хобби в течение многих лет. Долгие танцевальные вечера приходилось заканчивать раньше времени из-за сильной боли.

В 2010 году, по совету врача, автор решил пройти операцию с применением степлерной геморроидопексии. Заживление раны оказалось трудным, прошло четыре мучительных недели. После первого года геморрой вернулся, а еще через год казалось, что операции и вовсе не было.

В 2016 году автор обнаружил причину своего геморроя и смог полностью избавиться от симптомов за очень короткое время благодаря простому, но последовательному изменению своих привычек. С тех пор у него никогда не было никаких проблем или болей. Таким образом, танцы стали особым образом жизни.

В следующей главе читатели попадут в историю, происходящую в фантастическом мире. С главным героем, у которого есть проблема. Несмотря на то, что причина проблемы очевидна для читателей, их просят просто вдуматься в эту историю.

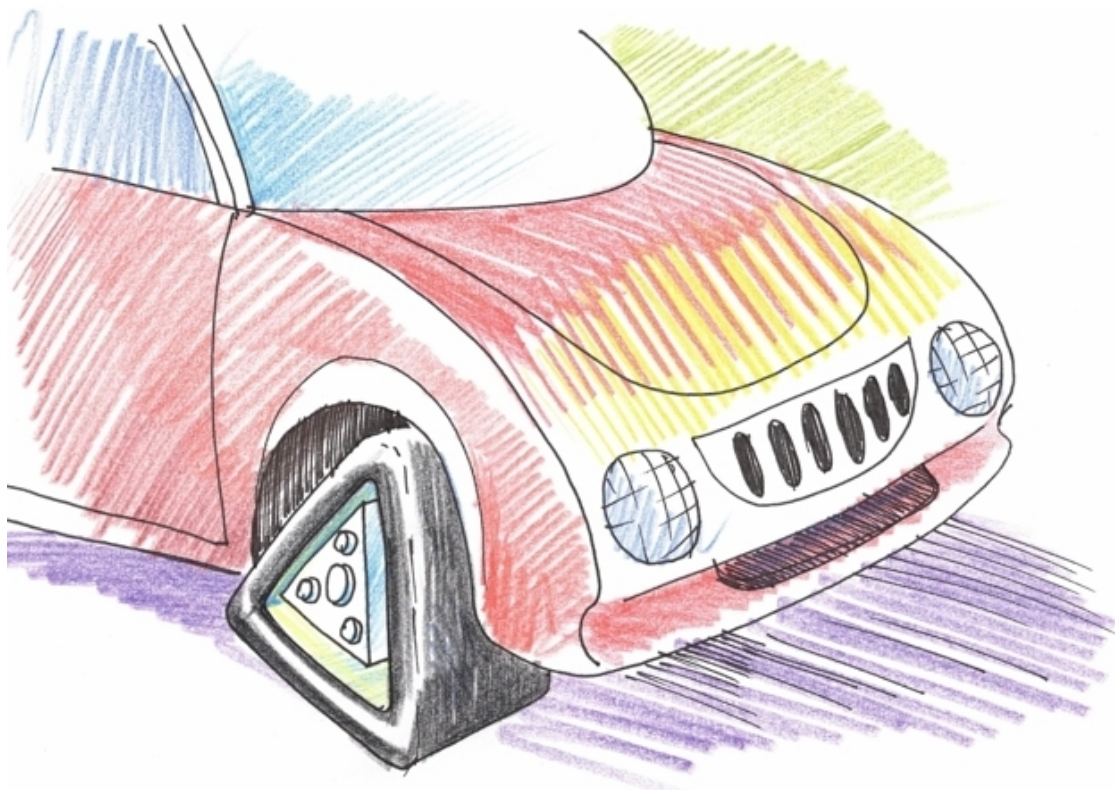
История Антона

Теперь позвольте себе погрузиться в мир фантазий. В этой стране нет людей и животных, а только автомобили и различные их модели, как из детских мультфильмов. Большое отличие от этих мультфильмов в том, что в нашем автомобильном мире все автомобили имеют квадратные шины, потому что это "в ходу" в том мире и очень модно. Наиболее распространенная форма шины – 8-угольная. На рисунке ниже изображен главный герой этой истории, автомобиль "Антон".



Антон – это шикарный спортивный автомобиль, который немного устарел со времен своего производства, но все еще остается очень живым и энергичным. Антон любит демонстрировать то, что у него есть, и наслаждается восхищением, которое вызывает у других автомобилей.

Здесь проходит много замечательных автомобильных выставок, а Антону нравится быть моделью. На них он должен демонстрировать самые последние и самые модные творения из мира шин международной публике, которая с энтузиазмом реагирует на них. Топ-модели часто носят 6-, 4- или даже 3-сторонние шины. На них можно ездить только очень медленно, но они преподносятся СМИ как идеальный образ, а модели вроде Антона – герои СМИ.



У Антона есть проблема, о которой он не любит говорить. В рамках его профессии это вообще запретная тема. У него постоянно неисправны амортизаторы из-за чрезмерных вибраций при езде. Амортизаторы необходимо регулярно заменять через определенные промежутки времени, так как спустя некоторое время они снова вызывают проблемы. Его боль может становиться невероятно сильной, и время от времени для выступления на шоу Антону приходилось принимать сильные лекарства, чтобы его участие в нем вообще было возможно.

Новая установка в комплекте может стоить почти 50000 рублей, и Антон счастлив, что он хорошо зарабатывает, работая моделью. Другие не могут позволить себе такой роскоши, и вынуждены жить с болью.

Это не может быть связано с обычными 8-угольными шинами, это очевидно для Антона, об этом ясно говорится во всех средствах массовой информации, потому что в противном случае все автомобили имели бы такие проблемы. Только около 10% автомобилей постоянно страдают от дефектных амортизаторов, и они не зависят от модели или серии. Ни у кого из друзей Антона из того же года выпуска и модельного ряда таких проблем нет. Значит, СМИ, скорее всего, правы, это не могут быть колеса. Вибрации и вызванные ими повреждения должны иметь другие причины.

Есть автомобилисты, которые утверждают, что квадратные колеса являются причиной всех вибраций и что круглые колеса без углов были бы гораздо лучше для транспортных средств. Однако они, должно быть, "психи", потому что в противном случае остальные 90% автомобилей также имели бы эти проблемы, а это абсолютно не так. По крайней мере, эти 90% не говорят о подобных проблемах.

"При угловой форме шина может "перекатываться" из одного угла в другой гораздо легче, потому что прямая линия гораздо короче длинной дуги". Это распространенное в СМИ объяснение 8-угольных колес, и оно логично и разумно для всех автомобилей. Прямая линия между двумя углами короче, чем дуга, а автомобиль быстрее всего добирается из пункта А в пункт Б по самой короткой прямой.

Амортизаторы являются компонентами, имеющими непосредственное отношение к безопасности, и если они неисправны, то автомобили с подобными проблемами больше не допускаются к участию в дорожном движении, что станет концом профессиональной карьеры Антона. А если амортизаторы сломаны или повреждены, то это усиливает вибрации, что в свою очередь усиливает боль. Это порочный круг.

В обычной автомобильной медицине существует ряд возможных причин возникновения вибраций. Например, здесь упоминаются проблемы с тормозной системой или осями. В качестве причин также значатся неправильное зажигание или загрязненные фильтры двигателя.

Для всех этих проблем существуют специальные мастерские, где за большие деньги можно заменить детали, чтобы устранить возможную причину. После их замены или восстановления проблемы с вибрациями и неисправными амортизаторами должны исчезнуть.

Антон уже пережил настоящую эпопею с этими мастерскими и побывал у всех специалистов по вибрации, которые взяли кучу денег за свои "экспертные советы". В итоге, они не смогли установить причину вибраций и неисправности амортизаторов. Единогласный диагноз этих экспертов был в конечном итоге: "слабый кузов".

Теперь Антону стало ясно, что он не сможет решить свою проблему до конца жизни, потому что она связана с его кузовом, то есть со всеми его компонентами и тем, как они связаны друг с другом. Это соединение слабее, чем в других автомобилях, и поэтому повреждения амортизаторов происходят снова и снова.

Эта слабость не поддается лечению. Антон теперь смирился с этим, что даже дало ему чувство облегчения. Наконец-то стало ясно, в чем его проблема.

Читатели, конечно, с самого начала видят эту историю насквозь и понимают, что истинная причина проблем Антона с амортизаторами заключается не только в возможно более слабом кузове, что вполне может иметь значение, а в том, что квадратные шины являются главной причиной его беспокойств, и что круглые шины решили бы все проблемы.

Как и Антон, многие люди в нашей реальности имеют проблемы с целым рядом "компонентов", и геморрой – лишь один конкретный пример из множества. Многие люди также переживают целую эпопею, ходя от специалиста к специалисту, каждый из которых давал свои советы (иногда за большие деньги), но в итоге лишь облегчал проблему – если вообще облегчал. По аналогии со слабым кузовом Антона, многим из этих пациентов ставят диагноз "слабая соединительная ткань", и, как и у Антона, этот диагноз является лишь частичной причиной, а не основной.

В следующей главе будет подробно описана соединительная ткань. Её также называют фасциями, они проходят через все наше тело и связаны со всеми органами и частями организма.

Фасции и соединительная ткань

Термин "фасция" происходит от латинского и означает "полоса" или "бинт". Международный конгресс по исследованию фасции, который впервые собрался в 2007 году, сформулировал исчерпывающее описание фасции, которую можно приблизительно понимать как медицинский термин "соединительная ткань". В Википедии это описано следующим образом:

Фасции – это соединительнотканная оболочка, покрывающая [органы](#), [сосуды](#), [нервы](#) и образующая футляры для [мышц](#) у позвоночных животных и человека; выполняет [опорную](#) и [трофическую](#) функции. Они пронизывают тело посредством обволакивающей и соединительной сети натяжения. К ним относятся все коллагеновые, волокнистые соединительные ткани, особенно суставные капсулы и оболочки органов, сухожилия, связки, а также собственно фасции в поясничной области, которые обхватывают мышцы-разгибатели спины, как чулок.

Фасции можно условно разделить на три области: поверхностная фасция, которая находится преимущественно в подкожной клетчатке; глубокая фасция, которая окружает и пронизывает мышцы, кости и кровеносные сосуды; и висцеральная фасция. Последняя служит для удержания и закрепления внутренних органов.

Благодаря своей высокой эластичности поверхностные фасции могут значительно растягиваться и, таким образом, динамически компенсировать изменения в организме человека. Висцеральная фасция менее эластична, но ее натяжение является важным элементом, и изменения в других местах могут быть в определенной степени компенсированы. Глубокие фасции также менее эластичны и хуже перфузируются, но благодаря сенсорным рецепторам могут сигнализировать о давлении или боли.

Таким образом, фасции представляют собой всеобъемлющую ткань, которая соединяет все части тела друг с другом. Например, стопы прямо и косвенно связаны через фасции с фасциями тазового дна, а также с фасциями головы и глаз. Некоторые специалисты даже говорят о том, что фасции сами по себе являются органом чувств, поскольку они связаны с нервными клетками.

Благодаря тому, что фасции связаны со всеми органами и частями тела, все неправильные положения, операции, вмешательства и лечение на определенных частях тела оказывают одновременное воздействие на другие части организма и могут привести к дисбалансу в них. Даже если на первый взгляд они не связаны между собой.

Фасции эволюционно-биологически развивались миллионы лет в организме человека с этапа возникновения охотника-собирателя. За последние две тысячи лет развития человечества там вряд ли могла произойти какая-либо адаптация, и особенно в последние 50-100 лет, в век индустриализации, а теперь и цифровизации.

Динамические фасции в наше время постоянно ослабевают из-за образа жизни людей в промышленно развитых странах и все больше атрофируются и трансформируются в простую соединительную ткань из-за слишком малого движения или слишком удобного сидения. Однако эволюционно-биологически они гораздо больше, и это требует укрепления и обучения со стороны людей, что может быть сделано разными способами.

Также может быть, например, врожденная слабость соединительной ткани, которая носит наследственный характер. Люди с врожденной слабостью соединительной ткани часто более склонны к таким проблемам, как плохое зрение, геморрой, проблемы с потенцией или другие заболевания.

Постоянное сидение на современной и удобной мебели, "неестественная" работа за компьютером, а с некоторых пор еще и чрезмерное использование смартфонов и планшетов привели к масштабному ослаблению фасций и всей ткани. Одна из областей в фасции, которая особенно страдает, – это тазовое дно. В отличие от фасций и мышц спины или рук, мышцы тазового дна не видны внешнему миру, поэтому о них легко забыть. У женщин они занимают центральное место во время родов. У обоих полов они служат связующим звеном между репродуктивными органами и оказывают большое влияние на сексуальность. У мужчин ослабленное тазовое дно может привести к таким проблемам, как преждевременная эякуляция. Поэтому здоровые и функциональность фасций тазового дна являются важным аспектом для здоровых людей.

Когда люди жили как охотники-собиратели, не было удобных сидений, на которые можно было бы присесть, чтобы отдохнуть при необходимости. Земля была грязной и покрыта бактериями и другими мелкими существами, что нередко приводило к паразитарным заболеваниям. В то время, а также на протяжении многих десятков тысяч лет до и после, так называемое "сидение на корточках" было нормальной сидячей позой для человека, которую можно было принять в любое время и в любом месте, чтобы отдохнуть и "посидеть". Сегодня это глубокое приседание по-прежнему ежедневно практикуется людьми, проживающими в Африке и Азии, но в промышленно развитых странах это положение сидя стало совершенно забытым. 90% людей в этих странах даже не способны принять эту позу более чем на несколько секунд без вспомогательных средств. На рисунке показано это сидение на корточках, при котором обе ноги стоят на полу с опущенной пяткой, что позволяет человеку занять положение ожидания и отдыха.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.