ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПРИ ГЕМОРРОЕ

РЕКОМЕНДОВАНА ПИЩА, БОГАТАЯ ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ (КЛЕТЧАТКОЙ)

25–30 г клетчатки в день

Клетчаткой богаты:

ОВОЩИ

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

ФРУКТЫ

Пищевые волокна делают стул более мягким и помогают регулярному опорожнению кишечника.

НЕОБХОДИМО ПИТЬ ДОСТАТОЧНО ЖИДКОСТИ

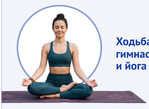
1,5–2 л в день

Самый лучший выбор — вода.

- Поддерживает водный баланс организма
- Способствует нормальной работе кишечника
- Утоляет жажду
- Помогает чувствовать себя лучше каждый день

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

РЕКОМЕНДОВАНО



Ходьба, гимнастика и йога

Умеренные аэробные упражнения, такие как быстрая ходьба 20–30 минут в день, стимулируют работу кишечника и кровообращение. Гимнастика и йога — также отличные варианты тренировок для пациентов с геморроем.

НЕ РЕКОМЕНДОВАНО

Поднятие тяжестей

Любые интенсивные физические нагрузки, связанные с поднятием тяжестей, как в спорте, так и в быту. Это повышает давление внутри брюшной полости и в малом тазу, усиливая застой крови в области геморроидальных сплетений.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

РЕКОМЕНДОВАНО

Сидячая ванна с теплой водой

Теплая вода помогает снять зуд, раздражение и спазм мышц анального сфинктера.

НЕ РЕКОМЕНДОВАНО

Горячая вода выше 38 °C

Длительное воздействие горячей воды может спровоцировать расслабление стенок вен, снижение их тонуса, что может усилить симптомы болезни, повысить риск ее осложнений в виде тромбоза вен и кровотечений.

ПОСЕЩЕНИЕ ТУАЛЕТА

РЕКОМЕНДОВАНО

До 2 минут и бережная гигиена

Находиться в туалете не более 2 минут — это поможет избежать чрезмерной нагрузки на геморроидальные вены. После посещения туалета лучше воспользоваться гигиеническим душем или влажной салфеткой, чтобы избежать трения, раздражения и боли.

НЕ РЕКОМЕНДОВАНО

Гаджеты, чтение и сухая бумага

Долгое сидение на унитазе из-за пользования гаджетами или чтения журналов, чрезмерное натуживание, использование сухой туалетной бумаги.

ВЫБОР МЕСТ ДЛЯ СИДЕНИЯ

РЕКОМЕНДОВАНО

Перерывы на движение и мягкая подушка

Долго не засиживаться на одном месте, регулярно вставать, двигаться — это стимулирует кровообращение, не давая крови скапливаться в одном месте. Выбирать мягкую подушку или подушку-пончик, так как сидение на такой подушке уменьшает растяжение ягодичных мышц и давление на анальную область.

НЕ РЕКОМЕНДОВАНО

Долгое сидение на жестком

Долго сидеть на одном месте, садиться на жесткие поверхности.

ЛЕЧЕНИЕ

РЕКОМЕНДОВАНО

Помощь специалиста при первых симптомах

Обращаться за помощью к специалисту при первых симптомах геморроя — боли при дефекации, крови в стуле, дискомфорте, жжении. Специалист назначит подходящее лечение с учетом стадии геморроя и всех индивидуальных особенностей организма, а также даст рекомендации по образу жизни.

НЕ РЕКОМЕНДОВАНО

Самолечение и игнорирование симптомов

При таком отношении к своему здоровью есть риск перехода болезни в запущенную форму, при которой показано хирургическое лечение, а также опасность столкнуться с осложнениями геморроя.