



Pleszewskie Centrum Medyczne
w Pleszewie
Sp. z o.o.

ZALECENIA PRZY ŻYŁAKACH ODBYTU

Hemoroidy, czyli **żylaki odbytu** są powszechnym problemem zdrowotnym. Leczenie zachowawcze może tylko zmniejszać dolegliwości, a nieleczone żylaki odbytu nie ustąpią samoistnie. W miarę powiększania się, dają coraz bardziej uciążliwe dolegliwości i objawy. W III i IV stopniu zaawansowania, kiedy żylaki odbytu znajdują się (czasowo lub stale) na zewnątrz kanału odbytu powodują znaczny ból, krwawienie, świąd. Czasami dochodzi także do ich mechanicznego uszkodzenia powodującego przewlekłe uszkodzenie pokrywającej je błony śluzowej i powstanie bolesnego owrzodzenia. Leczenie początkowych stadiów choroby polega głównie na profilaktyce, dbałości o dietę i prawidłowe nawyki higieniczne. W dalszych stadiach rozwoju hemoroidów konieczne jest leczenie zabiegowe.

Zapobieganie rozwojowi żylaków odbytu:

1. Dieta bogata w błonnik. Warzywa i owoce, najlepiej spożywane na surowo, to bogate źródło błonnika pokarmowego, który reguluje motorykę jelit i zapobiega zaparciom.
2. Dużo zdrowych płynów. Pij dużo wody niegazowanej, świeżo wyciskanych soków owocowo-warzywnych i herbat ziołowych. Nie tylko nawodnią organizm, ale też zapobiegają zaleganiu treści w układzie pokarmowym i trudnościom z wypróżnianiem. Unikaj mocnej kawy i herbaty.
3. Regularne ćwiczenia. Regularny energiczny 30-minutowy spacer pobudza krążenie, zapobiegając zastoju krwi w żyłach i obrzękom. W ciąży i po porodzie pamiętaj o ćwiczeniach dna miednicy i mięśni Kegla. Wzmacniają one mięśnie cewki moczowej i pobudzają krążenie w obrębie miednicy.
4. Higiena miejsc intymnych. Staraj się myć po każdym wypróżnieniu, używając delikatnych środków. Podczas wizyty w toalecie nie napinaj intensywnie mięśni odbytu. Prowadzi to do wzrostu ciśnienia w naczyniach i ich rozciągania.
5. Przewiewna bielizna. Unikaj ubrań ze sztucznych materiałów, pozwól skórze oddychać.
6. Eliminacja spożywania alkoholu, nadmiernej ilości mocnej kawy i herbaty.

