

ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ **ГЕМОРРОЙ** И УМЕНЬШИТЬ ЕГО СИМПТОМЫ, СЛЕДУЙТЕ СЛЕДУЮЩИМ СОВЕТАМ:

- Лучший способ предотвратить геморрой – это следить за стулом, чтоб каловые массы были мягкими. В этом случае они легко проходят по кишечнику, не вызывая напряжения.
- Чтобы стул был мягким, соблюдайте диету с высоким содержанием клетчатки. Ешьте больше фруктов, овощей и цельных зерен. Если Вы не страдаете хроническими заболеваниями, при которых рекомендуется ограничивать питьевой режим, пейте побольше жидкости (не алкоголя) – от 6 до 8 стаканов каждый день. Это поможет, чтобы стул был мягким!
- Идите в туалет сразу, как только вы чувствуете желание. Если вы будете терпеть, кал уходит обратно выше прямой кишки, и в следующий раз ваш стул может стать сухим, и ему труднее будет пройти.
- Не напрягайтесь сильно во время опорожнения кишечника. Напряжение и задержка дыхания при отхождении стула создает большее давление в венах прямой кишки.
- Избегайте длительного сидения на унитазе. Сокращайте пребывание в туалете до 3-х минут.
- Будьте активны, чтобы помочь предотвратить запор и уменьшить давление в венах, что происходит при длительной работе сидя. Кроме того, регулярные физические упражнения помогут сбросить лишний вес, что также облегчит течение геморроидальной болезни или может даже предотвратить ее возникновение.