

Как прожить без геморроя?

Сколько существует человечество, столько - увы! - страдает от геморроя. А все из-за прямохождения - воздействие силы всемирного тяготения затрудняет венозный отток крови и провоцирует ее застой в сосудах нижних конечностей и таза. Отбросьте брезгливость и представьте себе анальный канал - трубку, состоящую из мышечных тканей и соединительных волокон, пронизанную венами. Изнутри она выложена слизистой оболочкой, покрытой складками. Так вот, эти складки и есть геморроидальные узлы. Осталось только выяснить, для чего они, собственно, нужны.

Сходить в туалет - это, конечно, насущная потребность любого человека, но не постоянная. Геморроидальные узлы удерживают каловые массы во время покоя организма, а во время дефекации они сглаживаются, не мешая прохождению кала. И все бы хорошо, если бы не одно «но». Из-за чрезмерного натуживания узлы могут сползти вниз вместе со слизистой оболочкой, и вот уже нарушилось кровоснабжение, геморроидальные бугорки увеличились в размерах - одним словом, геморрой.

Чаще всего геморрой - это проявление образа жизни. «Стыдливая болезнь» настигает тех, кто мало двигается, а отдельная категория страдальцев - беременные женщины. (Среди них 41-42 % имеют это заболевание).

Итак, вы много сидите - в офисе за компьютером, в цехе за швейной машинкой, за рабочим столом бухгалтера или налогового инспектора, дома за книжкой или телевизором. Один раз в час оторвитесь от этих занятий и сделайте 5-10 минутный перерыв для ходьбы. Мягкое кресло лучше заменить жестким. Если иерархическое положение не позволяет менять солидное кресло, положите на него специальную подкладку из деревянных шариков, как делают многие автолюбители в своих машинах. Если не хотите портить вид рабочего места подобным предметом, подложите под филейную часть деревянную дощечку - ее-то уж точно никто не увидит, а пользы будет не меньше, чем от дорогостоящих приспособлений.

Для профилактики геморроя, конечно же, необходимо укреплять мышцы живота, но к сожалению чаще всего мы вспоминаем об этом, когда уже обнаруживаются признаки этой болезни. Поэтому главное теперь - это питание. Не стоит увлекаться мучным и

Как прожить без геморроя

Автор: admin

19.08.2012 18:22 -

молоком. А кисломолочные продукты, особенно бифидосодержащие - ваша пища. Отруби и овощи, запиваемые минеральной водой без газа - идеальная пища при геморрое. Введите за правило пить минералку три раза в день по 1 стакану. Обогадите рацион пищевой клетчаткой - капуста, фасоль, свекла, тыква, морковь, арбузы, дыни, ржаной хлеб. Но, налегая на клетчатку, пейте больше жидкости - до 2 литров в сутки, иначе ваша диета вызовет лишь обезвоживание организма, и только.

Замените туалетную бумагу водой - подмывайтесь прохладной водой после каждой дефекации. У жителей многих восточных стран процент заболеваемости геморроем гораздо меньше как раз потому, что они с детства приучены к этой гигиенической процедуре.

Слов нет, профилактика дело хорошее, но как быть тем, кого уже не спасает ни диета, ни физические упражнения? Лечиться. Доктор назначает вам таблетки и примочки. Если бы вы жили в Америке или Европе, он вам назначил бы малоинвазивную терапию - небольшую операцию в амбулаторных условиях. В нашей же стране эта методика не приживается, хирурги предпочитают по старинке отправлять пациентов по нож (операция геморроидэктомии).

И напоследок еще один совет - хоть это и покажется нереальным, но вполне возможно "смыть" геморрой под душем - достаточно принимать восходящий душ. Напор воды должен быть не слишком сильным, вода - прохладная, поток воды направляется в промежность снизу вверх и спереди назад. При регулярном исполнении подобное мероприятие приносит свои плоды.

Сейчас многие посещают фитнес-центры, заботясь о своей фигуре. Но если у вас появились признаки этого заболевания, силовые упражнения не для вас, избегайте также езды на велосипеде и конных прогулок. А вот плавание, гимнастика, пешие прогулки придутся как нельзя кстати.

Желаю всем найти равновесие между вашим образом жизни и заботой о своем родном, единственном, любимом теле и никогда не заболеть этой «сидячей болезнью». Будьте здоровы - а значит, счастливы!

Как прожить без геморроя

Автор: admin
19.08.2012 18:22 -

Автор - **Ольга Рахмеева**

[Источник](#)