Οδηγίες για την διαχείριση των αιμορροΐδων

- **Καταναλώνετε περισσότερες φυτικές ίνες:** Οι φυτικές ίνες σας βοηθούν να αποφύγετε τη δυσκοιλιότητα, που αποτελεί θεμελιακό παράγοντα για την ανάπτυξη των αιμορροΐδων. Μια υψηλή σε φυτικές ίνες διατροφή μειώνει επίσης τον πόνο των αιμορροΐδων, κάνοντας τα κόπρανα μαλακά και την αφόδευση πιο εύκολη. Τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες είναι: τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, τα χόρτα, το πίτουρο και τα δημητριακά
- **Συμπληρώματα φυτικών ινών:** Πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι είναι δύσκολο να προσλάβουν τόσες φυτικές ίνες με τη συνήθη διατροφή, ώστε να παραχθούν μαλακά κόπρανα και να μειωθεί ο κίνδυνος εμφάνισης αιμορροΐδων. Αρκεί να σκεφθούμε ότι ένα μήλο έχει μόνο 3 γραμμάρια ίνας, μία τομάτα μόνο δύο. Παρόλα αυτά, τα φρούτα και τα λαχανικά είναι η κύρια πηγή φυτικών ινών. Αν δεν είστε σε θέση να λαμβάνετε κάθε μέρα σταθερά 30 γραμμάρια φυτικών ινών μέσω των τροφών, στο εμπόριο διατίθεται μια μεγάλη ποικιλία έτοιμων συμπληρωμάτων με φυτικές ίνες, που μπορούν να φανούν εξίσου χρήσιμα στην επίτευξη του ανωτέρω σκοπού.
- **Ασκηθείτε:** Η άσκηση είναι ένα βασικό στοιχείο για την πρόληψη και τη θεραπεία των αιμορροΐδων. Αν η καθημερινή ζωή ή η δουλειά σας απαιτεί να κάθεστε για μεγάλα χρονικά διαστήματα, σιγουρευτείτε ότι σηκώνεστε και κινήστε μερικά λεπτά ανά ώρα. Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι ορισμένες φυσικές δραστηριότητες θα πρέπει να αποφεύγονται, όπως είναι η άρση βαρών.
- **Πίνετε πολλά υγρά:** Το νερό είναι ένα βασικό στοιχείο για την παραγωγή μαλακών κοπράνων και τη μείωση του πόνου από τις αιμορροΐδες. Πίνοντας αρκετό νερό μπορείτε επίσης να βοηθήσετε ακόμα και στην πρόληψη των αιμορροΐδων. Κατά κανόνα, θα πρέπει να πίνετε τουλάχιστο οκτώ 8 ποτήρια νερό την ημέρα και περισσότερο, αν είστε σε ζεστό κλίμα και κατά τη διάρκεια της άσκησης. Επιπλέον, θα πρέπει να αποφεύγετε ή να περιορίσετε το αλκοόλ και την καφεΐνη. Τόσο το αλκοόλ όσο και η καφεΐνη προάγουν την απώλεια νερού από το σώμα σας, η οποία μπορεί να προκαλέσει σκληρά κόπρανα και να αυξήσει τον πόνο από τις αιμορροΐδες
- **Σωστή αφόδευση:** Η χρονική καθυστέρηση της αφόδευσης μπορεί να οδηγήσει σε δυσκοιλιότητα και να υποβοηθήσει την ανάπτυξη των αιμορροΐδων. Είναι βέβαιο ότι οι αιμορροΐδες προκαλούνται από <u>κακές τακτικές κατά την αφόδευση</u>. Οι αναβολές της αφόδευσης λόγω έλλειψης χρόνου ή κοινωνικών υποχρεώσεων και η παρατεταμένη παραμονή στον χώρο της τουαλέτας είναι επιβαρυντικές για τις αιμορροΐδες. Στη λεκάνη της τουαλέτας δεν πρέπει να καθόμαστε πάνω από πέντε λεπτά και δεν περνάμε το χρόνο μας διαβάζοντας περιοδικά ή εφημερίδα. Μετά από κάθε κένωση, η καθαριότητα της περιπρωκτικής περιοχής θα πρέπει να γίνεται με άφθονο χλιαρό νερό. Χρησιμοποιούμε ελάχιστο χαρτί για σκούπισμα και δεν βάζουμε παγάκια. Η καθαριότητα θα γίνεται με σχολαστικότητα και δεν πρέπει να είναι υπερβολική με χρήση αντισηπτικών διαλυμάτων ή σαπουνιών. Δεν χρησιμοποιούμε οποιασδήποτε μορφής αντισηπτικό σαπούνι, δεν βάζουμε μωρομάντηλα ή οποιοδήποτε άλλο αντισηπτικό υγρό (betadine, dettol, cetavlon).Το τελικό σκούπισμα γίνεται με μία μαλακιά καθαρή πετσέτα ή με το στεγνωτήριο μαλλιών και όχι με το χαρτί τουαλέτας.