

Лечебная (профилактическая) гимнастика (вне обострения геморроя)

1. Исходное положение (далее И.п.): стоя. Скрестить ноги, ритмично напрягать мышцы ягодиц и заднего прохода.
 2. И.п.: сидя на стуле, спина выпрямлена, корпус слегка подан вперед. Ритмично напрягать мышцы заднего прохода.
- Примечание: сидение стула должно быть достаточно жестким.*
3. И.п.: лежа на спине, ноги согнутые в коленях опираются на ступни и расставлены на ширину плеч. Опираясь на ступни и плечевой пояс, отрывать от пола и поднимать таз.
 4. И.п.: лежа на спине. Поочередно поднимать прямые ноги.
 5. И.п.: лежа на спине с приподнятыми прямыми ногами. Развести ноги в стороны, затем свести и перекрестить их, имитируя стригущие движения ножниц.
 6. И.п.: то же. Выполнять ногами движения, имитирующие кручение педалей велосипеда.
 7. И.п.: лежа на спине, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях, после чего подвести их к животу до плотного прижатия и вернуть в исходное положение.

Для достижения положительных результатов каждое упражнение необходимо выполнять по 10-15 раз 2-3 раза в день.

Лечебная гимнастика тренирует ягодичные мышцы, анальный сфинктер и мышцы брюшного пресса, улучшает локальное кровообращение и отток крови от органов малого таза, стимулирует перистальтику кишечника и обеспечивает отхождение газов.

Профилактикой геморроя можно заниматься и на работе. Возьмите за правило каждый час делать 5-минутные перерывы в работе, чтобы размяться, пройтись, сделать пару упражнений №№ 1 и 2.

Не проводите в сидячем положении слишком много времени. Стул на вашем рабочем месте не должен быть мягким. Жесткое сиденье меньше способствует застою в малом тазу

Важно знать!

Не каждый «анальный» симптом является признаком геморроя

Кровотечение может быть проявлением более серьезного заболевания.

Только врач после обследования может поставить диагноз, направить на необходимое обследование и назначить правильное лечение.

Не забывайте, что ВСЕ, ЧТО ТАК
ДОРОГО ВАМ – В ВАШИХ РУКАХ!



Отделение Дополнительных Услуг

Телефоны регистратуры:

407-747; 442-818

8-909-556-16-16

Запись на сайте: www.onko29.ru

адрес: г. Архангельск,
обводный канал д. 145, корпус – 4



ГБУ АО

«Архангельский клинический
онкологический диспансер»

Профилактика геморроя



или
«как жить с деликатной
проблемой»

Советы проктолога

Геморрой является одним из самых распространенных заболеваний и наиболее частой причиной обращения к проктологу.

Что такое геморрой

Геморрой - это увеличение размеров сосудистой ткани в прямой кишке с образованием сосудистых (геморроидальных) узлов.

Виды геморроя

Внутренний геморрой – сосудистые узлы находятся внутри прямой кишки.

Наружный (подкожный) – сосудистые узлы находятся снаружи.

Симптомы геморроя

- присутствие крови, слизи во время дефекации, в унитазе, на туалетной бумаге или одежде
- выпадение геморроидальных узлов из анального прохода
- анальный зуд, жжение
- дискомфорт в прямой кишке, чувство неполного опорожнения кишечника, ощущение инородного тела в заднем проходе
- боли до и после дефекации, распирающая боль при ходьбе



Причины возникновения геморроя

- малоподвижный, сидячий образ жизни
- запоры, натуживание, диарея
- острая и пряная пища
- избыточная масса тела
- употребление спиртных напитков
- чрезмерные физические нагрузки
- стресс
- беременность и роды
- воспалительные заболевания в области малого таза
- наследственная предрасположенность
- анальный секс

Профилактика геморроя

Диета

*«Лучшее лекарство – правильное питание»
– сказал Гиппократ еще в V в. до н. э.*

Старайтесь наладить регулярный прием пищи (5 – 6 раз в день через 2 – 2,5 часа)

Питание должно быть сбалансированным: принимайте пищу с большим содержанием растительной клетчатки (овощи, фрукты, хлопья, отруби), хлеб из муки грубого помола, кисломолочные продукты.

Употребляйте достаточное количество воды (не менее 2 литров), для того чтобы каловые массы имели достаточный объем и мягкую консистенцию. Полезно утром натощак выпивать стакан холодной воды.

Следует ограничить употребление острых, пряных, копченых и жирных блюд, спиртных и газированных напитков, кофе и крепкого чая, киселя, закрепляющей пищи (рис, макароны, картофель, белый хлеб, сдоба,). В период обострения болезни – категорически их исключить!

Контролируйте свой вес.

Правильная дефекация

Необходимо ходить в туалет тогда, когда Вы чувствуете позывы, а не тогда, когда у Вас есть время. Опорожнение кишечника должно быть ежедневно. В идеале - установите себе определенное время для освобождения кишечника, чтобы выработать условный рефлекс. Биологические часы работы кишечника с 5 до 7 утра.

Необходимо избегать длительного нахождения в туалете, сильных потуг. Исключить чтение во время дефекации.

Постоянный прием слабительных приводит к привыканию кишечника и неэффективности их действия.

Грамотная гигиена после дефекации

Используйте только мягкую, белую, не ароматизированную туалетную бумагу, которую можно слегка смочить. После каждого акта дефекации желательно подмываться водой комнатной температуры.

Прием сидячей прохладной ванны по 10-15 минут – очень эффективное средство профилактики геморроя. Хорошо нормализует микроциркуляцию крови в анальной области, способствует ослаблению боли и поддерживает эту область в чистоте.

Спорт и движение

Постоянно делайте физические упражнения, занимайтесь гимнастикой, ходьбой, плаванием.

Регулярные движения на свежем воздухе или занятия спортом стимулируют активность кишечника. Только при обострении геморроя надо избегать езды на велосипеде, мотоцикле.

Старайтесь не поднимать тяжести.