**Питание при геморрое**

 Геморрой (в переводе с греческого — [кровотечение](https://medside.ru/krovotecheniya)) — очень распространенное заболевание, возникающее в результате увеличения расположенных в области анального канала **геморроидальных узлов**. При неблагоприятных условиях, в геморроидальных тканях происходит застой крови, что приводит к увеличению в размерах геморроидальных узлов и разрушению связок и мышц, которые удерживают узлы внутри анального отверстия.
Выделяют **внутренний** геморрой, когда увеличены только внутренние геморроидальные узлы, и **наружный**, когда увеличены наружные узлы. Наблюдается также увеличение одновременно внутренних и наружных узлов, тогда можно говорить о **комбинированном** геморрое.

 **Причинами геморроя могут быть**

 -частые запоры или диарея

 - длительное сидение в туалете, натуживание при дефекации;

- беременность и [роды](https://medside.ru/rodyi);

- чрезмерное употребление острой, консервированной пищи, вызывающей раздражение в анальной области;

 - частое употребление крепкого кофе, чая, спиртных напитков;

- малоподвижный, чаще сидячий образ жизни;

 - сильные физические нагрузки;

- [избыточный вес](https://medside.ru/lishniy-ves)**,** наследственная предрасположенность к геморрою;

 - заболевания органов малого таза.

**Основная задача питания при геморрое** –уменьшить боль и избежать кровотечения.

Чтобы выполнить эту задачу, необходимо употреблять продукты, которые смягчат стул, нормализуют моторику кишечника, не будут вызывать брожения и раздражать геморроидальные узлы.

**Важно**

- соблюдать питьевой режим, так как жидкость способствует размягчению каловых масс.

-употреблять продукты с высоким содержанием пищевых волокон, т.к. они размягчают кал, улучшая его выведение из кишечника, стимулируют моторную активность толстой кишки и способствуют формированию нормальной микрофлоры.

- дробно питаться и соблюдать правила приготовления блюд.

В приоритете методы отваривания, приготовления на пару, запекание в духовке в фольге.

 Из рациона нужно исключить острые, пряные, жирные блюда, алкоголь.

 Необходимо соблюдать правила гигиены- обмывать задний проход прохладной водой после дефекации, регулярно заниматься спортом .

 Без соблюдения этих правил обострения заболевания будут повторяться чаще.

09.11.2021 вр.гастроэнтеролог Расновская Н.Ф.