**Основные принципы профилактики хронического геморроя.**

Общеизвестно, что любую болезнь лечить непросто: легче предотвратить ее появление. Это относится и к геморрою. Поэтому как нельзя актуальны будут рекомендации, приведенные в этой статье. Соблюдение профилактических мероприятий является обязательным для всех, даже здоровых людей. Профилактику заболевания нельзя заменить постановкой свечи от геморроя либо мазевой аппликацией. Даже после проведения малоинвазивного либо хирургического лечения актуальность мер профилактики не снижается. Они должны стать частью вашего образа жизни, сопутствовать всему периоду основного лечения: консервативному либо оперативному. Профилактика повысит эффективность проводимого лечения и стойкость ремиссии.

**Основные принципы**

В основе профилактики геморроя лежит исключение факторов, провоцирующих заболевание. Здоровый образ жизни в целом и режим питания в частности, достаточная активность и умеренная физическая нагрузка помогут предотвратить развитие деликатной проблемы. В качестве профилактических средств могут быть использованы венотонизирующие препараты.

Но главным все-таки остается изменение образа жизни. Постепенно приучайте себя к новым правилам, и у вас сформируется стойкая полезная привычка.

**Образ жизни**

Малоподвижный образ жизни способствует застою крови и формированию геморроидальных узлов. При необходимости подолгу сидеть через каждый час минут на 5 делайте перерывы. В это время можно выполнить легкие упражнения либо просто походить. Рекомендуется заменить мягкие сидения стульев более жесткими.

При возможности поездку на машине либо общественном транспорте замените пешей прогулкой. Больше времени выделяйте на занятия плаванием, гимнастикой. Нежелательно автомобилистам находиться за рулем свыше 3-х часов. Во время перерывов выходите из кабины и выполняйте упражнения для мышц аноректальной области и ягодиц.

Старайтесь не проводить много времени в сидячем положении. Даже если Ваша работа непосредственно связана с длительным сидением (например, Вы трудитесь у монитора компьютера, или работаете водителем), старайтесь как можно чаще делать перерывы в работе и больше двигаться. Ходьба пешком, физическая активность, регулярные занятия спортом способствуют повышению тонуса вен и помогают предотвратить развитие геморроя.

**Питание**

Обратите внимание на особенности своего питания, результатом которого бывает нормальный стул, запор либо диарея. Если у вас преобладают запоры – одна из первостепенных причин развития геморроя, то потребуется коррекция диеты. Обогатите свой рацион растительной пищей, кисломолочными продуктами.

Питайтесь по режиму небольшими порциями, но часто – до 5 – 6 раз в день. Соблюдайте достаточный питьевой режим: 1,5 – 2 л жидкости в сутки. Отдайте предпочтение минеральной воде: она усиливает моторную функцию кишечника. Откажитесь от чрезмерного употребления алкоголя, острых, соленых и пряных блюд. Если изменением рациона не удается достичь легкого опорожнения кишечника, обратитесь к врачу для уточнения причины запора.

Сведите к минимуму употребление алкоголя и острой пищи. Это может спровоцировать раздражение в перианальной области и открытие кровотечения или же его усиление.

**Походы в туалет**

Вырабатывайте привычку одномоментной дефекации. Не засиживайтесь в туалете, лучше через какое-то время повторите попытку оправиться.

Приучите свой организм к опорожнению кишечника в утренние часы, лучше после завтрака: сработает гастрокишечный рефлекс. Не подавляйте позывы к акту дефекации, реагируйте на них своевременно.

После каждой дефекации необходимо поддерживать и соблюдать гигиену перианальной области. Для этой цели лучше всего подходит подмывание прохладной водой, использование влажных гигиенических салфеток для интимной гигиены, использование мягких сортов туалетной бумаги (в большинстве случаев – многослойной). Пользоваться обычной туалетной бумагой каждый день не рекомендуется, так как она может вызывать раздражения и способствует развитию геморроя.

**Злоупотребление слабительными**

Избегайте злоупотребления слабительных средств. Они не устраняют причину запоров, а оказывают кратковременное действие.

**Гигиена**

Соблюдайте интимную гигиену. Анальную область подмывайте после каждого опорожнения кишечника. Это полезнее чем пользоваться влажными салфетками. Худшим вариантом является «сухой туалет» — использование туалетной бумагой: от нее лучше вовсе отказаться. Для подмывания используйте воду комнатной температуры либо прохладную, а завершите водные процедуры прохладным душем на область ануса.

Старайтесь как можно чаще принимать сидячие ванны. Это поможет наладить циркуляцию крови, а также будет способствовать поддержанию анальной области в чистоте.

**Тяжёлый физический труд**

Избегайте тяжелого физического труда, чрезмерных нагрузок в тренажерном зале.

**Упражнения**

Комплекс профилактических мероприятий включает в себя упражнения для восстановления кровообращения в органах малого таза. Эти упражнения не требуют специальной подготовки, их можно выполнять непосредственно на рабочем месте.

Старайтесь не переохлаждаться. Это может спровоцировать нарушение кровообращения в органах малого таза, и, как следствие, стать причиной развития геморроя.

Этот минимум рекомендаций не допустит знакомства с геморроем. Но если ваша встреча уже состоялась, то профилактические меры помогут сократить количество обострений заболевания и достичь длительной ремиссии.

 Врач хирург Поликлинического отделения № 37

 Ю.В.Бондарева