**Профилактика геморроя**.

Геморрой - это заболевание геморроидальных вен, сопровождающееся увеличением, выпадением, а в тяжелых случаях и тромбозом геморроидальных узлов. Люди, страдающие от такой патологии, часто испытывают чувство дискомфорта, боль, жжение и кровянистые выделения при дефекации, что лишает их возможности вести привычный образ жизни и доставляет массу неудобств.

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.

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.

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 машины и выполняйте упражнения для мышц тазового дна 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.

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, богатой клетчаткой.

Питайтесь по режиму небольшими порциями, но часто – до 5 – 6 раз в день. Соблюдайте достаточный питьевой режим: 1,5 – 2 л жидкости в сутки. Откажитесь от чрезмерного употребления алкоголя, острых, соленых и пряных блюд. Если изменением рациона не удается достичь легкого освобождения 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.

Вырабатывайте привычку одномоментной дефекации. Лучшее время для этого утром с 5 до 7 ч и вечером перед отходом ко сну. Не засиживайтесь в туалете, лучше через какое-то время повторите попытку.

После каждой дефекации необходимо поддерживать и соблюдать гигиену перианальной области. Для этой цели лучше всего подходит подмывание прохладной водой, простым «детским» мылом, 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.

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

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

Избегайте тяжелого физического труда, чрезмерных нагрузок в тренажерном зале.

Откажитесь от интимной близости в извращенной форме: она не совместима с профилактическими мерами.

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.

При первых подозрениях на геморрой необходимо обратиться к проктологу за консультацией. В некоторых случаях геморрой может иметь сходные симптомы с ректальным раком, поэтому чтобы не упустить момент, правильно поставить диагноз и провести эффективное лечение, следует обращаться к специалисту.

Помните: профилактика геморроя избавит Вас от мучительных последствий!

Врач хирург

А.Б.Смирнов.