

Простые правила для пациентов с геморроем¹



Пейте больше воды



Употребляйте больше продуктов, богатых клетчаткой: *пшеничные отруби, морскую капусту и льняное семя*



Делайте гимнастику, укрепляющую мышцы пресса (бытовая ходьба, плавание)



Старайтесь меньше времени проводить в туалете

TONE

Для нормализации профилактики и лечения геморроя и других заболеваний прямой и толстой кишки существует правило TONE:

T – трехминутная дефекация

O – однократная дефекация

N – не натуживаться

E – ежедневный прием пищевых волокон



Избегайте ношения тесной одежды



Снижайте потребление специй, кофе, чая и пищи, способствующей запорам (рис, макароны, картофель, белый хлеб)



Избегайте подъема тяжестей

Правильная поза при дефекации



Рекомендации по питанию при геморрое¹

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ



Продукты с высоким содержанием жира (яйца, жирные сорта мяса и рыбы), крепкие жирные бульоны



Рафинированные продукты, острые приправы, продукты для быстрого приготовления



Продукты с низким содержанием клетчатки (рис, макароны, картофель, белый хлеб)



Напитки, способные вызвать раздражение кишечника (алкоголь, кофе)

РЕКОМЕНДУЕТСЯ



Нежирные сорта мяса, птицы, рыбы в виде котлет, суфле, фрикаделек (телятина, курица, крольчатина, индейка, хек, мерлуза, треска, камбала, морской окунь)



Приготовленное на пару, в запечённом или отварном виде



Хлеб из муки грубого помола, пшеничных отрубей



Достаточное количество жидкости (фруктовые, овощные соки)

1. Васильев С.В., Иткин И.М., Попов Д.Е., Геморрой. Клиника, диагностика, методы лечения. Методическое руководство для врачей. Издательство СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова, 2010, 28 с.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ