

Dr. Luca Castellani
Medico-chirurgo specialista in dermatologia
Studio: S. Pietro in Cariano (VR), Via Fermi n°21
Tel: 045-916348
www.castellaniluca.eu

SCHEDA SALUTE PER CHI SOFFRE DI EMORROIDI

Osservare alcune norme dietetiche e igieniche può prevenire riacutizzazioni e complicazioni e aiuta la terapia decisa dal vostro medico.

Eccovi quindi qualche consiglio:

1

Compiere quotidianamente brevi passeggiate e, se possibile, praticare una moderata attività sportiva (nuoto, tennis, bocce, etc.). Evitate la bicicletta. In caso di emorragie, ridurre attività fisica e osservare un riposo adeguato.

2

Evitate la posizione seduta protratta per molte ore, specialmente su sedili sottoposti a scosse continue (per es. in auto, moto, treno).

3

Non state fermi in posizione eretta per lungo tempo.

4

Mantenete regolata attività intestinale con pasti regolari e dieta adeguata, cercando di svuotare l'alvo tutti i giorni alla stessa ora.

5

Seguite una dieta semplice e non abbondante per non incorrere in problemi di sovrappeso. Da evitare alcool, caffè, cioccolato, insaccati, cibi piccanti, spezie, cibi fritti, formaggi fermentati, selvaggina.

6

In caso di stitichezza, tonificare la muscolatura addominale con esercizi. Per esempio, simulare con gli arti inferiori il movimento del pedalare stando sdraiati in posizione supina.

7

Evitate l'uso di supposte lassative perché possono irritare la mucosa ano-rettale.

8

Dedicate molta cura all'igiene locale. Fate una pulizia scrupolosa della regione anale, mattina, sera e sempre dopo ogni defecazione, usando acqua fredda.

9

Evitate l'uso di carta igienica ruvida, sali da bagno e saponi che non vi sono stati consigliati dal vostro medico.

10

Non fumate.