**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**

****

 Памятка для населения

**ПРОФИЛАКТИКА ГЕМОРРОЯ**

**Что такое геморрой?**

Термин «геморрой» обозначает патологическое увеличение геморроидальных узлов, которое проявляется периодическим кровотечением из узлов, их выпадением из анального канала и частым воспалением. Геморрой является одним из самых распространённых заболеваний человека и наиболее частой причиной обращения к врачу-колопроктологу. Геморрой одинаково часто встречается у мужчин и женщин всех возрастов.

**Факторы, способствующие развитию геморроя:**

* *малоподвижный сидячий образ жизни,*
* *запоры,*
* *беременность,*
* *увлечение острой пищей и спиртными напитками,*
* *тяжелый физический труд.*

**Симптомы геморроя:**

* *кровотечение из заднего прохода (встречается у 70-80% пациентов);*
* *выделение алой крови во время акта дефекации или сразу после неё;*
* *выпадение геморроидальных узлов;*
* *боль, анальный зуд, дискомфорт в заднем проходе, иногда выделение слизи.*

Важно отметить, что эти симптомы являются характерными не только для геморроя и могут иметь место при других заболеваниях толстой кишки. Начинается геморрой в большинстве случаев постепенно и незаметно. Предвестники болезни беспокоят не постоянно, а лишь при расстройствах стула (запоры, поносы), во время беременности, после нарушения диеты, особенно после избыточного употребления алкогольных напитков, иногда после бани или приёма горячей ванны, при тяжёлых физических нагрузках. Болезнь течёт всегда хронически с периодами обострения.

|  |
| --- |
| **Большинство пациентов, страдающих геморроем, далеко не сразу обращаются к врачу. Больше половины из них обращаются за медицинской помощью только спустя 5-15 лет с момента первых проявлений болезни, что обусловлено ложной стыдливостью и малой настороженностью пациентов к выделению крови из заднего прохода.**  |

***Методы лечения геморроя:***

* *медикаментозная терапия (назначается индивидуально);*
* *консервативное – хирургическое лечение (по показаниям)*

|  |
| --- |
| **ПОМНИТЕ! Под маской геморроя могут скрываться более серьёзные** **заболевания толстой кишки, будьте внимательны.** |

**Полезные советы**

 Если по роду деятельности Вы много сидите, то раз в час вам надо делать 5-10 минутный перерыв для ходьбы или других физических нагрузок. Мягкое кресло лучше заменить жёстким. Профессиональным водителям не следует находиться за рулём более 3 часов подряд. В пути надо делать перерывы, во время которых активно двигаться.

Нужно регулярно укреплять мышцы живота, чтобы улучшить кровообращение в малом тазе. Возможен следующий комплекс упражнений:

* *стоя со скрещенными ногами, ритмично напрягайте мышцы ягодиц и заднего прохода;*
* *сидя на стуле с жестким сиденьем, спина выпрямлена, корпус слегка подан вперёд, ритмично напрягайте мышцы заднего прохода;*
* *лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и упором на ступни, которые располагаются на ширине плеч, опираясь на ступни и плечевой пояс, отрывайте от пола и поднимайте таз;*
* *лёжа на спине, попеременно поднимайте прямые ноги;*
* *лёжа на спине с приподнятыми прямыми ногами, ноги разведите в стороны, затем сведите и перекрестите, как ножницы;*
* *лёжа на спине с приподнятыми ногами, выполняйте движения ногами, как во время езды на велосипеде;*
* *лёжа на спине, ноги, согнутые в коленях, плотно прижимайте к животу;*
* *из положения, лёжа лицом вниз с упором на колени, ладони и локти, поочерёдно в обе стороны поворачивайте таз так, чтобы ягодицы касались пола.*

Упражнения следует выполнять по 10-15 раз 2-3 раза в день. Не пойдут на пользу езда на велосипеде, конный спорт.

Ешьте поменьше мучного и молочного (кроме кисломолочного), добавляйте в пищу отруби, ешьте больше овощей. Минеральная вода усиливает двигательную активность кишечника (по 1 стакану комнатной температуры 3 раза в день).

|  |
| --- |
| **ПРОФИЛАКТИКА ГЕМОРРОЯ – это в первую очередь борьба с запорами** |

**Профилактические меры по предупреждению появления геморроя и его обострения**

1. *Своевременное лечение запоров и диареи (поносов), нормализация деятельности пищеварительного тракта, регулярное и правильное питание.*
2. *Ограничение или отказ от употребления спиртных напитков, сильно острой и солёной пищи.*
3. *Привитие с детства гигиенических навыков. Тщательный туалет после каждого акта дефекации. При необходимости – отказ от использования туалетной бумаги.*
4. *Лицам с начальными признаками геморроя необходимо заменить тяжёлый физический труд на более лёгкие виды работ.*
5. *Беременным с целью уменьшения венозного застоя в органах малого таза рекомендуют ежедневную гимнастику, прогулки пешком, рациональную диету с большим количеством послабляющих продуктов, запрет на ношение тугих поясов.*
6. *Лица, ведущие сидячий образ жизни, должны заниматься гимнастикой, плаванием, больше холить пешком.*

Материал подготовлен

редакционно-издательским отделом

ГБУЗ АО «ЦМП» - 2017г.