

Consells per a pacients amb hemorroides

1. Tractament preventiu

1.1 Mesures higièniques

- No reprimiu el desig de defecar
- Eviteu les diarrees i, sobretot, el restrenyiment.
- Procureu fer una deposició diària i a la mateixa hora.
- L'evacuació ha de ser ràpida i s'ha d'evitar estar molta estona assegut (llegint, escoltant la ràdio...). Eviteu un esforç mantingut; és recomanable de fer força diverses vegades.
- Per a la higiene anal feu-vos una rentada amb aigua corrent o lleugerament tèbia, directa, i si no pot ser, utilitzeu paper suau o tovalloletes humides d'higiene infantil (n'hi ha unes d'específiques per a les hemorroides).
- Si teniu hemorroides prolapses, que surtin fora en defecar però que siguin reductibles, intenteu-vos-les introduir de nou, amb suavitat i manualment (vigileu-vos les ungles).
- Si les hemorroides sempre són fora i no us les podeu introduir, procureu que no toquin la roba interior col·locant una gasa untada amb una pasta neutra (vaselina (R) o bé un lubricant urològic.
- Eviteu l'ús de cremes hemorroïdals.

1.2 Mesures dietètiques

- Manteniu una dieta rica en fibres: fruita, verdures, llegums i cereals amb fibra.
- En cas de restrenyiment, seguïu una dieta laxant.
- Eviteu els aliments següents:
 - xocolata, fruita seca i marisc.
 - Salaons: arengades, formatges forts, olives i anxoves.
 - Àcids en excés: vinagre, taronja, llimona, pinya, kiwi, maduixa i aranja.
 - Picants: pebres, mostassa, xile, etc.
 - Segó: S'ha d'evitar durant les crisis, ja que produeix una femta granulada.
- Eviteu les begudes següents:
 - Cafè (el podeu prendre descafeïnat en petites quantitats), te.
 - Begudes carbòniques (gasoses, aigües amb gas, coles)
 - Alcohol (licors de tot tipus, aperitius, cerveses amb alcohol i vins)

2. Tractament de la crisi hemorroidal aguda

Tot el que s'ha dit anteriorment i, a més a més:

- Banys de seient amb aigua corrent.
- En cas de dolor agut, reposeu al llit elevant la pelvis per mitjà d'un coixí i seguiu una dieta alimentària estricta.
- El vostre metge us recomanarà el tractament farmacològic adequat.