

Dieta anti-emorroidi: Ecco come prevenire e curare le emorroidi, cause e consigli

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Emorroidi cosa sono e soprattutto qual è la cura per le emorroidi e come prevenirle. Consigli e dieta contro le emorroidi

Dieta Contro Le Emorroidi

La dieta anti-emorroidi prevede circa 25 a 30 grammi di fibre al giorno. Le grandi fonti alimentari di fibre sono: legumi, come piselli, lenticchie, fagioli; cereali integrali, come orzo, crusca, farina d'avena e riso integrale; verdure, come carciofi, broccoli e cavoletti di Bruxelles; frutta, come lamponi, pere, mele e banane.

Emorroidi Cure E Consigli Ecco come prevenire e curare le emorroidi

Emorroidi cure: bere tanta acqua

Questa strategia di prevenzione delle emorroidi è semplice ed economica, eppure pochi di noi effettivamente lo fanno. Insieme a una dieta sana ricca di fibre, un'adeguata idratazione dall'acqua è la chiave per avere movimenti intestinali sani. Bere acqua a sufficienza aiuta a prevenire la stitichezza e quindi diminuisce le tensioni. Bere da sei a otto bicchieri d'acqua ogni giorno mantiene il sistema digestivo senza intoppi.

Emorroidi cure: fare un sacco di esercizio

Essere attivi riduce il tempo trascorso seduto e quindi la possibilità di generare pressione sulle vene nel retto inferiore. Se si hanno emorroidi problematiche, si suggerisce però di evitare di sollevare pesi

pesanti o altre attività faticose e optare per esercizi più moderati come yoga, nuoto o camminata per evitare che le emorroidi si svasano.

Emorroidi cure: prestare attenzione quando si tratta di lassativi

Quando si soffre di stitichezza alcuni integratori di fibre, in particolare le capsule di psillio, hanno la reputazione di aiutarti ad andare di corpo in maniera più regolare, il che può prevenire emorroidi dolorose. Per quanto riguarda i lassativi, possono aiutarti finché si scelgono quelli corretti. "I lassativi più sicuri sono quelli che funzionano allineati alle esigenze del corpo piuttosto che quelli che stimolano o simulano le normali attività fisiologiche. Per prevenire le emorroidi o curare le emorroidi già presenti, sarebbe meglio usare lassativi osmotici che semplicemente aumentano la quantità di acqua nell'intestino e riducono la stitichezza.

Emorroidi cure: evitare gli sforzi

Fare pressione sulle vene nel retto è una delle cause più comuni delle emorroidi dolorose o sanguinanti. In alcuni casi, ciò può accadere a causa dello spingere troppo forte quando si va al bagno. Altre situazioni possono causare anche tensioni, come il sollevamento di oggetti pesanti, una tosse cronica o persino una gravidanza.

Emorroidi Cosa Sono

Le emorroidi sono molto comuni: quasi tre su quattro adulti hanno sofferto di emorroidi almeno una volta.

Le emorroidi sono delle vene gonfie nell'ano e nel retto inferiore. Le emorroidi possono essere localizzate all'interno del retto (emorroidi interne), oppure possono svilupparsi sotto la pelle attorno all'ano (emorroidi esterne).

Occasionalmente, un coagulo può formarsi in una emorroide (emorroidi trombizzate). Questi non sono pericolosi ma possono essere estremamente dolorosi e talvolta devono essere perforati e drenati.

Nel dettaglio:

Emorroidi interne:

Le emorroidi interne si trovano all'interno del retto e di solito non si riesce a vederle o sentirle. Queste emorroidi e raramente causano disagio. Ma lo sforzo necessario al passaggio delle feci può irritarle o danneggiarle causandone il sanguinamento. Occasionalmente, la tensione può spingere una emorroide interna attraverso l'apertura anale. Questo è noto come emorroidi sporgenti o prolasso e può causare dolore e irritazione.

Emorroidi esterne:

Le emorroidi esterne sono sotto la pelle intorno all'ano. Quando irritate, le emorroidi esterne possono prudere o sanguinare.

Emorroidi trombizzate:

A volte il sangue può accumularsi in una emorroidi esterna e formare un coagulo (trombi) che può causare dolore intenso, gonfiore, infiammazione e un nodulo duro vicino all'ano.

Emorroidi Sintomi

Le emorroidi a volte non causano alcun sintomo, ma altre volte causano prurito, disagio e sanguinamento.

Sanguinamento durante i movimenti intestinali è il segno più comune di emorroidi. Il medico può

eseguire un esame obiettivo ed eseguire altri test per confermare le emorroidi e escludere patologie o condizioni più gravi.

Emorroidi Complicazioni

Le complicanze delle emorroidi sono molto rare ma includono:

Anemia. Raramente, la perdita di sangue cronica da emorroidi può causare anemia, in cui non si hanno abbastanza globuli rossi sani per trasportare l'ossigeno alle cellule.

Emorroidi strangolate. Se il flusso di sangue a una emorroide interna viene interrotto, la emorroidi può essere "strangolata", un'altra causa di dolore estremo.

Emorroidi Cause

Le emorroidi sono legate a una serie di cause. Le vene intorno all'ano gonfie (emorroidi) possono svilupparsi da una maggiore pressione nel retto inferiore a causa di:

Tensione durante i movimenti intestinali

Stare seduti s per lunghi periodi di tempo sul water

Diarrea cronica o stitichezza

Obesità

Gravidanza

Rapporto anale

Dieta a basso contenuto di fibre

Le emorroidi sono più probabili con l'invecchiamento perché i tessuti che sostengono le vene nel retto e nell'ano possono indebolirsi e allungarsi.

Notizia segnalata da (affaritaliani)

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/dieta-anti-emorroidi-ecco-come-prevenire-e-curare-le-emorroidi-cause-e-consigli/117368>