

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

лечим геморрой

народными методами



Annotation

Геморрой можно и нужно лечить. Как это сделать, расскажет наша книга. Из нее вы узнаете: каковы причины возникновения болезни, что нужно делать при обострении, как бороться с этой бедой народными средствами, что принимать внутрь, а что снаружи, какие процедуры облегчат страдания.

Автор научит, как уберечься от болезни или не усугубить ее, какие делать упражнения и как правильно питаться. Отдельное внимание уделено геморрою во время беременности и после родов. Ну и конечно же даны кулинарные рецепты и старинные рецепты русских знахарей, которые помогут справиться с проблемой в деликатной области нашего тела.

-
- [Юрий Константинов](#)
 - [Предисловие](#)
 - [Причины геморроя](#)
 - [Диагностика геморроя](#)
 - [Классификация геморроя](#)
 - [Клиническая картина](#)
 - [Лечение геморроя](#)
 - [Общие принципы лечения геморроя](#)
 - [Различные способы лечения геморроя](#)
 - [Симптоматическая терапия геморроя](#)
 - [Хирургическое лечение геморроя](#)
 - [Современные методы](#)
 - [Осложнения геморроя](#)
 - [Помощь при обострении](#)
 - [Народные средства для лечения геморроя](#)
 - [Для приема внутрь](#)
 - [Ванны](#)
 - [Клизмы, промывания, компрессы](#)
 - [Процедуры](#)
 - [Свечи](#)
 - [Старинные рецепты русских знахарей](#)
 - [Питание при геморрое](#)
 - [Принципы здорового питания](#)
 - [Группы необходимых продуктов](#)
 - [Витамины](#)
 - [Гиповитаминозы и их признаки](#)
 - [Взаимодействие витаминов и микроэлементов](#)
 - [Неправильное употребление витаминов](#)
 - [Раздельное питание](#)
 - [Общие принципы употребления пищи при геморрое](#)
 - [Очищение кишечника](#)
 - [Клизма для очищения кишечника](#)
 - [Чистотел для очищения кишечника](#)
 - [Очищения кишечника травами](#)
 - [Свекольная клизма](#)
 - [Чистка молодой хвоей](#)
 - [Очищение яблочным соком, кефиром и овощными салатами](#)
 - [Очищение разведенным лимонным соком](#)
 - [Очищение фруктами и сухофруктами](#)
 - [Чистка апельсинами](#)
 - [Чистка лимоном](#)
 - [Диета при геморрое](#)
 - [Примерное однодневное меню](#)
 - [Диета в период обострения геморроя](#)
 - [Диета при хроническом геморрое](#)

- [Рецепты блюд при геморрое](#)
 - [Супы](#)
 - [Суп из чечевицы](#)
 - [Суп из квашеной капусты](#)
 - [Салаты](#)
 - [Овощной салат](#)
 - [Салат из капусты](#)
 - [Фруктовый салат](#)
 - [Холодные закуски](#)
 - [Рыбный паштет](#)
 - [Холодец](#)
 - [Мюсли](#)
 - [Вторые блюда](#)
 - [Картофельные оладьи](#)
 - [Телятина с горошком](#)
 - [Говядина по-сельски](#)
 - [Капустные котлеты](#)
 - [Сладкие блюда](#)
 - [Каша от запоров](#)
 - [Картофельный пирог с яблоками](#)
 - [Макароны с орехами](#)
 - [Комплексы гимнастики](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3 \(Лисица\)](#)
 - [4 \(Гимнастика сфинктера\)](#)
 - [5](#)
 - [Беременность и роды](#)
 - [Осложнение беременности геморроем](#)
 - [Восстановление здоровья после родов](#)
 - [Профилактика](#)
 - [Правильный образ жизни](#)
 - [Профилактика геморроя при беременности](#)
 - [Список использованных сайтов](#)
-

Юрий Константинов Лечим геморрой народными методами

Предисловие

Геморрой — очень распространённое заболевание, которое встречается не только у людей, ведущих сидячий образ жизни. 15 % населения земного шара подвергаются ежедневному дискомфорту в связи со своей болезнью.

Геморрой неожиданно для всех стал одной из самых «популярных» болезней XXI века.

В группе риска оказались, в первую очередь, те люди, которые ведут сидячий образ жизни, а именно: офисные работники, водители всех категорий, государственные служащие и другие. Конечно же, заболевание не является смертельным. Хотя неприятностей и хлопот доставляет немало. Процедуры при лечении ведут с собой очень неприятные ощущения.

Геморрой может проявиться после родов или тяжёлой нагрузки, например, в спортзале. Если оставить геморрой без внимания, он может перерасти в серьёзную проблему и доставить много неприятных ощущений. Поэтому важно диагностировать это заболевание при первых симптомах. Лечение геморроя может быть разным, это зависит от многих факторов.

Геморрой представляет собой варикозное расширение вен, образующих геморроидальное сплетение. Геморрой был одним из первых заболеваний, лечением которого начал заниматься человек. Около 4000 лет назад в древней Месопотамии, в кодексе Хаммурапи, был определен гонорар врачу за лечение геморроя. В знаменитом

древнеегипетском папирусе, датированном 1500 годом до н. э. значительное место уделяется этому заболеванию. Термин геморрой был предложен Гиппократом.

Геморрой встречается преимущественно у людей среднего возраста, хотя описаны случаи развития его у детей и стариков. Мужчины болеют значительно чаще, чем женщины.

Геморрой — это обычное варикозное расширение вен, но не на ногах, а на венах прямой кишки. Определить его весьма просто. Первые симптомы проявляются очень отчетливо. Больной может ощущать зуд, боль при дефекации и после, наблюдать небольшие кровотечения. Геморрой развивается постепенно, различают 4 стадии. Первые три стадии лечатся без оперативного вмешательства альтернативными средствами, последняя же стадия требует срочной операции.

Причины геморроя

Геморрой — это, по сути, расширение сосудов прямой кишки, характеризуется кровотечением из анального отверстия и неприятными ощущениями, а также болями в прямой кишке. Геморрой может возникнуть по следующим причинам: сидячий образ жизни, хронические запоры, беременность, злоупотребление спиртными напитками, нехватка витаминов в организме, чрезмерные потуги при опорожнении кишечника.

Патогенетические механизмы возникновения геморроя объясняются по-разному. Среди факторов, предрасполагающих и способствующих возникновению геморроя различают две основные группы: 1) анатомические особенности строения венозной системы аноректальной области и 2) неблагоприятные воздействия экзо- и эндогенного характера. Из большого числа теорий, предложенных для объяснения образования геморроя, заслуживают внимания следующие: 1) механическая теория; 2) инфекционная и 3) теория врожденных аномалий сосудистой системы аноректальной области, 4) гемодинамическая теория.

Механическая теория объясняет возникновение геморроя воздействием факторов, способствующих застою крови и повышению венозного давления в органах таза. К ним относятся большое напряжение при физической нагрузке, продолжительное положение стоя или сидя, длительная ходьба в связи с производственной деятельностью, хронические запоры, беременность, опухоли и заболевания органов малого таза. Под влиянием указанных факторов возникает ослабление венозной стенки, постепенно нарастает расширение вен, застой крови в них. Согласно этой теории геморроидальные узлы образуются в результате перемещения анальных валиков в сторону выхода из прямой кишки. Являясь нормальной анатомической структурой, они играют важную роль в удерживании содержимого прямой кишки. Смещение анальных валиков обусловлено распадом фиксирующих их соединительнотканых волокон.

Гемодинамическая теория объясняет развитие геморроя нарушениями системы кровообращения. Образование геморроидальных узлов связывают с обратным током венозной крови, вызванным повышением внутрибрюшного давления (во время беременности, при натуживании и т. д.), а также застой венозной крови, возникающий вследствие механических препятствий (твердый кал, постоянное присутствие кала в ампуле прямой кишки) и функциональных нарушений (отсутствие расслабления внутреннего сфинктера прямой кишки во время дефекации). Помимо этого, повышение венозного давления и расширение прямокишечных венозных сплетений может быть связано с открытием артериовенозных шунтов в анальном канале, что, в свою очередь, может быть вызвано различными гормональными или нервными стимулами и сочетается со спазмом сосудов.

Инфекционная теория объясняет развитие геморроя прогрессирующим хроническим эндофлебитом, возникающем вследствие различных воспалительных процессов в аноректальной области.

Большинство сторонников теории врожденных аномалий сосудистой системы аноректальной области считают, что в возникновении геморроя ведущую роль играют врожденные особенности строения геморроидальных сплетений и венозной стенки.

В зависимости от происхождения геморрой делится на врожденный или наследственный (у детей), и приобретенный. Приобретенный геморрой может быть первичным и вторичным или симптоматическим. По локализации различают внутренний, или подслизистый, наружный и межзудочный, при котором узлы располагаются под переходной складкой. По течению выделяют хроническую и острую стадии геморроя.

Поскольку геморрой — это расширение вен заднего прохода и конечного отдела

прямой кишки, в результате чего образуются геморроидальные узлы, то первый признак геморроя — это появление крови при дефекации, при этом больной вначале может даже не испытывать каких-либо неприятных ощущений. Часто геморрой сопровождается зудом в анальном отверстии. Именно геморроидальные узлы являются заболеванием. Внешне геморроидальный узел напоминает ягоду малины — синюшный или малиновый цвет, множество выпуклостей. Причина его возникновения — высокое внутрибрюшное давление, что может быть вызвано запорами, поносом, заболеваниями желудочнокишечного тракта, беременностью, резким поднятием тяжелого. Также причиной могут являться различные воспалительные заболевания и несоблюдение правильного питания (злоупотребление жирной, соленой, острой пищей, алкоголем). Геморрой может быть последствием сердечно-сосудистой недостаточности, опухоли печени и цирроза. Из-за плохого прохождения крови по венам, происходят застои, что и является причиной возникновения геморроя.

Прежде чем начинать лечение геморроя, важно установить его причины. Развитию геморроя способствуют следующие факторы.

Наследственная предрасположенность

Если родители болели геморроем, то вероятность заболеть увеличивается. Кроме того, обратите внимание на варикозные расширения вен — в этом случае шансы также возрастают.

Запоры

Ещё одна причина геморроя — проблемы в работе кишечника, хронические запоры. Запоры являются частой причиной возникновения геморроя и развития в дальнейшем его обострений. Вследствие запора при натуживании увеличивается внутрибрюшное давление и происходит «выталкивание» геморроидальных узлов из ануса.

Сидячее положение

Самая распространённая причина этого заболевания — сидячий образ жизни. Более того, геморрой считают профессиональным заболеванием водителей, которые проводят большую часть дня в пути сидя. При малоподвижном сидячем образе жизни происходит венозный застой органов малого таза, нарушается венозный отток. Катастрофическое отсутствие движения, наличие сидячей работы, отсутствие горячего питания и как результат такого образа жизни — запоры, они вызывают нарушения кровотока в органах малого таза, затрагивая в том числе артериовенозные сплетения, расположенные в области анального канала. В них застаивается и скапливается кровь — так появляются геморроидальные узлы.

Поднятие тяжестей

Иногда геморрой может появляться из-за чрезмерной нагрузки, например, от поднятия тяжестей или силовых тренировок. Резкое поднятие тяжестей, особенно неподготовленным человеком может привести к повреждению связочного аппарата. Также к этому могут привести другие нагрузки, возникающие при борьбе, спортивной гимнастике.

Беременность

При беременности происходит системная перестройка организма, сопровождающаяся, в частности, хроническим увеличением внутрибрюшного давления и венозным застоем. В момент родов эти факторы могут превысить критические величины и привести к образованию невправимых узлов.

Нарушение диеты

Злоупотребление острой, соленой и копченой пищей, хроническое переедание и пристрастие к алкоголю, стимуляция работы прямой кишки (чай, кофе) — ведут к появлению и обострению геморроя.

Местное раздражение

Местное раздражение слизистой (клизмы, слабительные, анальный секс, чрезмерно интенсивная гигиена ануса).

Гормональные факторы

Гормональные сдвиги при ряде состояний провоцируют обострение геморроя: менструация, оральные контрацептивы.

Отдельные виды спорта

Механическое давление и тряска: конный спорт, езда на велосипеде, на мотоцикле.

Диагностика геморроя

Первичные признаки заболевания может определить сам больной.

Неприятные ощущения в области заднего прохода возникают довольно часто практически у всех людей: зуд, воспаление и даже кровотечение. Причины этому могут быть различные: заболевания кишечного тракта, диарея, запор, инфекции (например, кандидоз), заражение острицами, несоблюдение личной гигиены и другое. Обычно анальные расстройства легко поддаются лечению в домашних условиях.

В целях профилактики анальных расстройств, старайтесь придерживаться следующих правил:

— ешьте свежие овощи и фрукты. Добавьте в свой рацион цельнозерновые продукты, которые облегчают пищеварение;

— пейте больше жидкости. Кофе и пряности употребляйте в меру;

— хорошо вытирайте область заднего прохода после каждого опорожнения кишечника;

— ежедневно подмывайтесь. Если зуд вызван аллергией, используйте для подмывания мыло без ароматизаторов, а для стирки белья лучше купить порошок без биодобавок;

— откажитесь от синтетики, носите только удобное хлопчатобумажное белье. Возьмите за правило менять белье каждый день;

Чтобы успокоить зуд и неприятные ощущения вокруг заднего прохода, выполняйте следующие рекомендации:

— следите, чтобы задний проход был чистый и сухой;

— не чешите задний проход. Если зуд нестерпимый, успокоить его можно, смазав зудящее место кремом с календулой;

— вечером наберите тазик теплой воды, добавьте туда 3 капли эфирного масла лаванды или 1 ст. ложку отвара из овсяной муки. Сядьте в таз на 15 минут;

— если на коже заднего прохода нет повреждений, полезно принимать контрастный душ, закончить который лучше холодным обливанием;

— сопротивляемость организма повышают витамины А и С в комплексе с флавоноидами, цинком и медью;

— учтите, что если зуд появляется, когда вы ложитесь спать, то это скорее всего признак заражения острицами.

Если из заднего прохода начались выделения с кровью, а улучшение не наступает через неделю домашнего лечения, то следует обратиться к врачу.

Выделение ярко-алой (артериальной) крови из анального канала может быть признаком не геморроя, а иного заболевания: неспецифического язвенного колита, болезни Крона, различных новообразований толстой кишки. Поэтому при появлении этого симптома надо обязательно идти к врачу, но не к общему хирургу, а к колопроктологу, который осмотрит прямую, а если надо, то и ободочную кишку. Обычно вначале достаточно пальпирования. При необходимости специалист назначит ирригоскопию или колоноскопию. Для осмотра слизистой оболочки прямой и нижнего отдела сигмовидной кишки проводят обследование с помощью специального аппарата, данная процедура называется ректороманоскопией.

Она позволяет увидеть наличие даже высоко расположенного внутреннего геморроя и оценить состояние внутренних узлов.

Диагностика геморроя не представляет особого труда. Визуальный осмотр кожных покровов анальной области позволяет определить наличие кровоточивости и ее степень.

Следующий по важности метод — это пальцевое ректальное исследование прямой кишки. При выраженном болевом синдроме пальцевое исследование может быть невозможным. Тогда на фоне приема обезболивающих средств проводят anoscopy.

Колоноскопия позволяет дать визуальную оценку состоянию слизистой оболочки прямой кишки.

Следует отличать геморрой от анальной трещины, выпадений слизистой или всей прямой кишки, онкологических поражений прямой кишки.

К осмотру специалиста-проктолога нужно подготовиться.

Прежде всего нужно сделать очищающие клизмы. Вода в клизме должна быть

комнатной температуры, необходимо поставить две клизмы вечером (накануне осмотра) и еще две утром, в день посещения проктолога. Между двумя клизмами при геморрое должен быть промежуток примерно в полчаса. Вода должна находиться в прямой кишке (по возможности) от 5 до 10 минут, с введенной внутрь водой надо подвигаться, походить. Клизмы при геморрое, которые надо ставить утром, желательно ставить за полтора — два часа по посещения врача.

Для того чтобы эффект действия клизмы усилился, можно к воде добавить половину чайной ложки измельченного мыла (желательного наиболее нежного, детского). Также можно использовать 3 ст. ложки глицерина или одну ложку поваренной соли. Еще одним популярным средством является отвар ромашки.

Медикаментозное очищение прямой кишки — более удобный для больного метод очищения прямой кишки. Слабительные препараты поставляются уже в микроклизмах (например, популярный «Микролакс»). Его надо вводить в прямую кишку за 3 часа до визита к проктологу. Такие препараты действуют около полутора часов, при этом прямая кишка полностью очищается.

Перед тем как больной геморроем пойдет к проктологу, он, в принципе, может есть любую пищу, кроме той, которая вызывает у него усиленное образование кишечных газов.

Однако можно быть уверенным, что если имеются сильные болевые ощущения или же выделяется кровь, то врач проведет первичный осмотр и без предварительных очищающих процедур.

Классификация геморроя

Классификация по стадиям следующая.

Первая стадия. Геморроидальные узлы безболезненны, слегка выступают в просвет заднего прохода. Возможно безболезненное кровотечение. На аноскопическом исследовании видны геморроидальные узлы, слизистая оболочка воспалена, капилляры расширены. Дискомфорт и иногда кровотечение при дефекации.

Вторая стадия. Выпадение узлов за пределы прямой кишки происходит только во время акта дефекации, после чего происходит их самопроизвольное вправление. К дискомфорту и кровотечениям часто прибавляются выделения, зуд.

Третья стадия. Геморроидальные узлы выпадают как во время дефекации, так и при повышении внутрибрюшного давления (во время физического напряжения). Самопроизвольно узлы не вправляются, однако удается это сделать вручную. Выпадение геморроидальных узлов требует ручного вправления. Сначала выпадение происходит только во время дефекации, позже — при любом повышении внутрибрюшного давления, например во время подъема тяжестей или кашле. Ко всем предыдущим симптомам добавляется боль, загрязнение одежды.

Четвертая стадия. Невправимые выпадающие узлы — это самая опасная стадия, так как возможен тромбоз выпавших геморроидальных узлов, анемия вследствие обильных кровотечений.

Классификация геморроя по симптомам также следующая.

Кровоточащий геморрой. Основное проявление — выделение крови из анального отверстия.

Болевая форма геморроя. Постоянные или возникающие при дефекации боли.

Мокнувший геморрой. Основные проявления патологии — зуд и выделения слизи из заднего прохода.

Отдельно выделяют *геморрой беременных*, так как он часто встречается во время беременности и родов. Беременность зачастую является провоцирующим фактором, однако у большинства после родов он бесследно проходит.

Клиническое течение происходит в форме хронического или острого процессов. Геморрой представляет собой хронический процесс с возможными периодическими обострениями. Последние вызваны тромбозом геморроидальных узлов, вслед за которым развивается воспаление.

Острый геморрой может протекать в таких видах: развитие тромбоза геморроидальных узлов без возникновения воспалительного процесса; возникновение осложнения тромбоза в виде воспаления геморроидальных узлов; распространение воспаления на подкожную клетчатку периаанальной области.

Клиническая картина

Геморрой у женщин и у мужчин имеет постепенное развитие и хроническое течение, обостряющееся острыми приступами. Выделяют три группы геморроя: внутренний, наружный и комбинированный.

Симптомами геморроя являются жжение и зуд в области заднего прохода, болезненные ощущения при ходьбе и в положении сидя. Если болезнь прогрессирует, то она осложняется появлением крови.

Различают несколько основных признаков геморроя.

Наиболее характерным является *кровотечение или мазание кровью* из заднего прохода, особенно после опорожнения кишечника. Это происходит более чем у половины больных. В отличие от крови при желудочно-кишечном кровотечении, где она приобретает темный, почти черный цвет, геморроидальная кровь ярко-алая.

Следующим характерным признаком является выпадение *геморроидальных узлов* из анального отверстия. Так как симптомы заболеваний толстой кишки достаточно однообразны, кровотечение может свидетельствовать не только о геморрое, но и злокачественных новообразованиях, полипах, неспецифическом язвенном колите и прочем. Выпадение же геморроидальных узлов можно спутать с выпадением прямой кишки, выпадением ворсинчатой опухоли. Поэтому для правильной постановки диагноза необходимо в обязательном порядке проводить не только осмотр периаанальной области, но и пальцевое исследование прямой кишки и ректороманоскопию.

Болезненность дефекации наблюдается у каждого десятого пациента. На более поздних стадиях болезненность возникает и в состоянии покоя, сидя, при ходьбе.

Выделение слизи, за счет чего развивается опрелость, мокнутие, жжение и зуд кожи вокруг заднего прохода, все это также достаточно часто сопровождает геморрой.

Чувство неудовлетворения после опорожнения кишечника. Иногда развивается недержание кала.

Для геморроя характерно волнообразное течение. Это хроническое заболевание имеет четыре стадии. Образовавшиеся геморроидальные узлы вначале находятся внутри организма. Затем узлы увеличиваются и начинают выпадать в область ануса, но еще с возможностью их возвращения обратно в кишечник. Такой геморрой называют внутренним. Он характерен для двух первых стадий. На третьей стадии самостоятельное вправление узлов затрудняется — их приходится вправлять вручную. И на последней, четвертой, стадии геморроидальные узлы постоянно выпадают, остаются за пределами анального отверстия, и решение проблемы возможно только хирургическим путем.

Клиника зависит от степени выраженности геморроидальных узлов и наличия осложнений. В течение длительного времени геморрой может протекать бессимптомно, совершенно не беспокоя больного. Затем появляется незначительно выраженное ощущение неудобства, зуд в заднем проходе. Обычно эти явления возникают при нарушениях функции кишечника, после приема алкоголя.

Клиника выраженной стадии заболевания зависит от локализации, наличия и степени выраженности геморроидальных осложнений. Обычно первым симптомом является кровотечение, которое возникает преимущественно во время дефекации. Кровотечение возникает, как правило, при внутреннем геморрое, наружные узлы не кровоточат. Больной обнаруживает кровь на каловых массах, на туалетной бумаге, иногда кровь капает после дефекации из заднего прохода. Кровотечение появляется периодически, кровь обычно свежая, жидкая. В этом и состоит отличие от ректального

кровотечения при раке прямой кишки или при неспецифическом колите, при которых выделяется измененная кровь во время каждой дефекации.

У большинства больных геморрой протекает с периодическими обострениями, воспалением, выпадением и ущемлением геморроидальных узлов. В начальных стадиях обострения наблюдается болезненное припухание узлов, ощущение распирания в заднем проходе, ощущение неловкости при ходьбе. В более выраженной стадии узлы резко увеличиваются в размерах, появляется сильная боль, наблюдается отечность всей области заднего прохода. Дефекация очень болезненна.

К осложнениям, часто наблюдающимся при геморрое, относятся трещины заднего прохода, анальный зуд, острые парапроктиты и свищи прямой кишки, прокталгия.

Кроме такого вида геморроя различают вторичный, представляющий собой симптом другого заболевания. Он может иметь место при циррозах печени, при опухолях забрюшинного пространства, при сердечной декомпенсации.

Лечение геморроя

Общие принципы лечения геморроя

До острой стадии, когда геморрой только-только начинается, человек начинает испытывать дискомфорт в области заднего прохода и замечает периодическое выделение небольшого количества крови после дефекации. В это время недуг легко предупредить — стоит наладить питание и начать больше двигаться.

Лечить геморрой, как и многие другие заболевания, легче всего при появлении первых симптомов. Всё, что требуется на этом этапе — снять опухоль и устранить неприятные симптомы. Важно не заниматься самолечением, а обратиться к врачу, поскольку необходимо не просто устранить болевые ощущения, но и восстановить кровообращение в сосудах. Самым популярным методом лечения на этом этапе считаются свечи и мази. Как правило, этого бывает достаточно, если следовать всем рекомендациям врача.

Если начальная стадия геморроя пропущена, он переходит в более серьёзную форму — первую стадию.

Для лечения этой стадии одних свечей может оказаться недостаточно, поэтому врачи часто назначают терапию инфракрасным излучением. Эта процедура в буквальном смысле слова сжигает воспалённый участок, после которого геморроидальный узел отмирает.

На второй стадии развития заболевания геморроидальные узлы проявляются более заметно и доставляют больше неудобств. Наиболее популярное лечение геморроя второй стадии — это перетягивание узлов специальными латексными кольцами. Они блокируют доступ крови к узлам, после чего узлы отмирают. Способ довольно радикальный, но действенный. Альтернатива этому способу — инъекции, которые вызывают такое же отмирание узлов.

Третья стадия геморроя сопровождается сильными болями, которые могут проявляться уже не только при дефекации, но и при ходьбе и сидении. Лечат геморрой на этой стадии разными способами, например, криотерапией. Криотерапия — это удаление узла при помощи жидкого азота. Но эта процедура не всегда эффективна. Электрокоагуляция — более действенный способ, при котором на узел воздействуют при помощи электричества, вызывая его отмирание. Это довольно болезненный метод, поэтому требует либо большого терпения, либо обезболивания.

Четвёртая стадия отличается от предыдущих тем, что геморроидальные узлы уже не вправляются механически и делают привычный образ жизни невозможным. Никакое другое лечение, кроме оперативного уже не помогает. Во время операции удаляется не только геморроидальный узел, но и часть слизистой оболочки прямой кишки. Это помогает уничтожить и внутренние узлы, если таковые имеются.

Лечение геморроя может быть очень хлопотным. Эта болезнь требует постоянного наблюдения у специалиста для того, чтобы в случае рецидива болезнь не развивалась. Только комплексный подход и тщательное следование рекомендациям врача помогут навсегда избавиться от этого заболевания и не доводить его до критической стадии.

На начальных стадиях хронического геморроя и при остром течении заболевания чаще всего применяется консервативный метод лечения. Здесь работают препараты системного и местного действия. Первые используются в виде таблеток и капель, вторые — в форме мазей и свечей. Местное лечение помогает остановить

кровотечения, снять болевые ощущения и устранить воспалительные процессы. Однако до сих пор в медицинской практике не разработаны четкие алгоритмы выбора тех или иных препаратов от геморроя, и врачи, назначая лекарства, руководствуются своим клиническим опытом. Поэтому подобрать правильное лечение может только специалист.

Медицина со времен Гиппократата накопила много методов лечения геморроя. Некоторые ушли в небытие и вызывают ужас при одном воспоминании о них (например, прижигание геморроидальных узлов раскаленным железом). Другие применяются до сих пор.

Методы лечения геморроя являются консервативными (терапевтическими) и оперативными (геморроидальные узлы удаляются хирургом под наркозом). Чаще применяют консервативные методы. Хирургические методы используются при наличии больших, выпадающих узлов, отсутствии успеха от консервативного лечения, при обильном кровотечении. Лечение геморроя надо проводить системно, комплексно. Хотя в настоящее время появились различные сильнодействующие лекарства от геморроя — свечи, мази и другие препараты, — надо учитывать, что нет ни одной такой пилюли, которая излечит его сразу и навсегда.

Все методы лечения геморроя делятся на три группы: 1) консервативные; 2) инъекционные и 3) оперативные. В зависимости от локализации, величины геморроидальных узлов, наличия осложнений применяют тот или иной вид лечения.

Все неосложненные случаи наружного и внутреннего геморроя с редкими небольшими кровотечениями подлежат консервативному лечению. Больному противопоказан прием острой, пряной пищи, употребление алкоголя. Пища должна содержать достаточное количество клетчатки (овощи, фрукты, черный хлеб), что является профилактикой запоров. При упорных запорах, не поддающихся воздействию диеты, показаны слабительные клизмы. Необходимо также придерживаться гигиены, подмываться после каждого акта дефекации.

Из физиотерапевтических методов для лечения геморроя чаще всего рекомендуют применять прохладный восходящий душ и дарсонвализацию.

При появлении кровотечения, воспаления узлов применяют различные медикаментозные средства. При умеренных кровотечениях больного укладывают в постель, назначают щадящую диету. При воспалительном процессе назначают противовоспалительные свечи.

Показаниями к оперативному лечению при геморрое являются:

- упорные геморроидальные кровотечения, не поддающиеся консервативному лечению;
- геморрой, сопровождающийся повторными выпадениями, ущемлениями, воспалением узлов и кровотечением;
- изъязвление геморроидальных узлов, которое может привести к перерождению в злокачественную опухоль;
- большие геморроидальные узлы, нарушающие акт дефекации.

Для облегчения симптомов геморроя принимают теплые ванны с отварами лечебных трав ежедневно, прикладывают к геморроидальным узлам компрессы из осиновых листьев, вставляют в задний проход свечу, вырезанную из сырого картофеля, протирают узлы свежесжатым соком ягод рябины.

Старинный народный способ лечения геморроя — пиявки (гирудотерапия). Пиявки при геморрое ставят на область копчика и около заднего прохода. Также пиявку ставят на саму шишку, когда пиявка насосется крови из шишки, она отвалится сама, а шишка пройдет в течение пары дней.

Если симптомы геморроя сильно беспокоят, следует обратиться к врачу-проктологу. Современные технологии борются с геморроем следующим образом: геморроидальный узел замораживается, что способствует его дальнейшему отторжению. Такая процедура не совсем приятна, но практически безболезненна, проводится без госпитализации пациента и не приносит вреда здоровью.

Особая гигиена необходима при геморрое. Выработайте у себя привычку каждый раз после дефекации тщательно подмываться холодной водой. Это отличное профилактическое средство против геморроя.

Геморрой очень часто выступает на пару с дисбактериозом, который не лечится произвольно, это может привести к непоправимым нарушениям бактериальной флоры толстой кишки. Поэтому, когда речь идет о геморрое, лечению в домашних условиях лучше предпочесть обследование у специалиста. Только после обследования врач назначит наиболее подходящий больному бактериальный препарат, нормализующий флору в толстой кишке: бификол, лактобактерин, колибактерин, бактисубтил, хилак.

Различные способы лечения геморроя

Медикаментозное лечение острого и хронического геморроя достаточно эффективно, хотя, как правило и не приводит к полному излечению. Препараты, применяющиеся при данной патологии, представляют следующие группы: обезболивающие, тромболитические, кровоостанавливающие, флеботонических и комбинированные средства.

Патогномоничная терапия геморроя, направленная на устранение причины заболевания. Она назначается, кроме симптоматической терапии.

Нормализации деятельности желудочно-кишечной системы. Устранение запоров, регуляция консистенции кишечного содержимого и его транзита по толстой кишке: ферментные препараты, средства, влияющие на флору и на перистальтику тонкой и толстой кишки, пищевые волокна — клетчатка в сочетании с обильным питьем. Клетчатка: пшеничные отруби, морская капуста и льняное семя. В форме фармакологических препаратов они имеют названия: апиолак, фиберлак, нутриклинз.

Улучшение венозного тонуса. Флеботропные препараты вызывают повышение тонуса вен, улучшение микроциркуляции в кавернозных тельцах и нормализацию в них кровотока: троксевазин, венорутон, гливенол, цикло 3 Форт, детралекс 500 (уменьшение болевого синдрома, устранение выпадения узлов, уменьшение кровоточивости).

Соблюдение следующих рекомендаций позволит избежать заболевания геморроем, даже если вы целыми днями сидите за компьютером, а если он уже появился, облегчить течение болезни, сократить количество болезненных обострений. Любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Предупредить появление геморроя и его обострения помогут следующие меры профилактики:

- борьба с расстройствами стула,
- правильное питание,
- ограничение спиртных напитков и острой пищи,
- грамотная гигиена дефекации,
- профилактика гиподинамии, физические упражнения.

Симптоматическая терапия геморроя

Борьба с болевым синдромом. Болевой синдром при геморрое чаще связан с ущемлением тромбированного геморроидального узла или возникновением острой анальной трещины. Чаще всего в механизме ее образования лежит спазм анального сфинктера, связанный с воспалительным процессом в геморроидальном узле. Возможно применение местных комбинированных обезболивающих и ненаркотических анальгетиков, в комбинации с противовоспалительными препаратами: ауробин, ультрапрокт, проктогливенол. Особо можно выделить новое средство нефлюан, содержащий высокую концентрацию лидокаина и неомицина.

Борьба с тромбозом. Тромбоз геморроидальных узлов диктует необходимость применения местных антикоагулянтов, например, гепариновой и троксевазиновой мазей, гепатромбина. Тромбоз геморроидальных узлов, осложненный их воспалением, является показанием к применению комбинированных препаратов, содержащих три компонента: обезболивающий, тромболитический и противовоспалительный. К ним относятся проктоседил и гепатромбин (гепарин и аллантоин блокируют факторы свертывания, что затормаживает тромбообразование и ускоряет рассасывание тромбов, пантенол стимулирует процессы заживления, а полидеканол действует обезболивающим образом). При выраженности желаемых эффектов данный препарат не содержит кортикостероидов.

В большинстве случаев воспаление узлов сопровождается распространением процесса на подкожную клетчатку и перианальную область. В этом случае вышеуказанные препараты применяются в сочетании с водорастворимыми противовоспалительными мазями: левосин, левомеколь, мафинид.

Снижение воспаления геморроидальных узлов. Противовоспалительная терапия, как правило, заключается в назначении ненаркотических анальгетиков, которые помимо снижения болевого синдрома оказывают выраженный противовоспалительный эффект.

Остановка геморроидального кровотечения. Непрекращающееся геморроидальное кровотечение в течение одного часа является признаком острого процесса, и для его устранения можно применять свечи с адреналином. Также используются местные гемостатики: адроксон, берипласт, тахокомб, спонгостан, имеющие в своем составе фибриноген и тромбин, что при введении в задний проход ведет к образованию фибриновой пленки.

Следует отметить, что геморроидальные узлы со временем не уменьшаются, а, наоборот, имеют тенденцию к увеличению. Лечение при помощи лекарств и мазей может только замедлить это и снизить выраженность патологической симптоматики, особенно в острой фазе. Полученный положительный эффект всегда носит лишь временный характер: повторение запора, нарушение диеты, возрастание физических нагрузок приводят к очередному обострению. Поэтому в поздних стадиях заболевания проводится комбинированное лечение, включающее консервативные и хирургические методы лечения.

Хирургическое лечение геморроя

Еще в недалеком прошлом операция заключалась в том, что больному под наркозом иссекали увеличенные геморроидальные узлы, перевязывая их рассасывающимися нитями (кетгут). Нити через несколько дней рассасывались, ранки постепенно заживали. Поскольку дефекация была очень болезненной, после операции требовалось некоторое время голодать, а затем соблюдать строгую диету.

Современные методы

Малоинвазивные методы хирургического лечения геморроя. Когда консервативная терапия не приносит желаемого результата, требуется более агрессивная методика устранения геморроя. В прошлом это означало болезненную операцию, со всеми тяготами стационарного лечения и послеоперационного периода. В настоящее время существуют новые комфортабельные, амбулаторные способы борьбы с этим недугом, которые снимают психологический барьер больного перед лечением данной болезни. При помощи этих методов можно устранять большинство геморроев без оперативного вмешательства.

В развитых странах типичную геморроидэктомию (хирургическую операцию) в настоящее время выполняют лишь у 20 % пациентов, а у остальных применяют малоинвазивные способы лечения. В то же время в России наиболее распространенным способом лечения пока является геморроидэктомия, выполняемая у 75 % пациентов, а малоинвазивные способы применяют лишь у 3 %.

Противопоказанием для проведения малоинвазивных способов лечения является тромбоз геморроидальных узлов, острый и хронический парапроктит, и другие воспалительные заболевания анального канала и промежности.

Отличительная особенность применения малоинвазивных методик в лечении геморроя заключается в том, что они выполняются в амбулаторных условиях и не требуют наркоза, а также нахождения пациента в стационаре.

Легирования латексными кольцами — метод лечения геморроя, который заключается в накладывании латексного кольца на ножку геморроидального узла с целью прекращения его кровоснабжения. Это ведет к некрозу (отмиранию) и отторжению узла во время стула. Показанием к применению является хронический геморрой 1 и 2 стадии. Возможно ограниченное применение при геморрое 3 степени, когда есть противопоказания к более радикальным методам лечения. Выполняется в амбулаторных условиях, не требует обезболивания. Продолжительность манипуляции 2 минуты. Количество необходимых процедур от трех до шести с интервалом в 7 дней каждая. Используется для лечения геморроя 1 и 2 степени. Эффективность метода 85 %.

Склерозирование — метод лечения геморроя, который заключается в инъекционном введении склерозирующего вещества (токсисклерола) в кавернозную ткань узла с целью его дальнейшей облитерации. Показанием к использованию является хронический геморрой 1 и 2 стадии. Выполняется в амбулаторных условиях. В настоящее время используется чаще как дополнительный метод в сочетании с другими малоинвазивными методиками. Как самостоятельный способ лечения геморроя используется ограниченно.

Криодеструкция — метод лечения геморроя, который заключается в деструкции (разрушении) кавернозной ткани геморроидального узла в результате воздействия сверхнизких температур (минус 180 °С). Метод применяется при хроническом геморрое 1,2 и 3 степени. Выполняется в амбулаторных условиях. Широко внедрялся в проктологию в начале 90-годов. С приходом более прогрессивных технологий, а также из-за возможных осложнений в настоящее время используется ограниченно.

Инфракрасная фотокоагуляция — метод лечения геморроя, который заключается в использовании инфракрасного излучения с целью коагуляции сосудов и кавернозной ткани геморроидального узла. Методика используется в амбулаторных условиях. Применяется как дополнительный метод при кровоточащем геморрое 1 и 2 степени для остановки кровотечения, когда другие методы по каким-то причинам не могут быть использованы.

Трансанальная геморроидальная дезартериализация (ТГД). Метод лечения геморроя, который основан на прошивании геморроидальных артерий под контролем эндоректального ультразвукового датчика. Цель — запустевание кавернозной ткани геморроидальных узлов. Применяется при хроническом геморрое 1 и 2 стадии, а также при 3 стадии геморроя в сочетании с анопластикой. Операция требует общего обезболивания или спинномозговой анестезии. Продолжительность операции около 1 часа. Нахождение в стационаре 1–2 суток. Нетрудоспособность в послеоперационном периоде 1–2 недели.

Осложнения геморроя

Тромбоз, некроз, гнойное воспаление. Течение геморроя чаще длительное с периодическими обострениями и осложнениями. При отсутствии лечения запущенный геморрой в виде обширных геморроидальных узлов может осложниться их тромбозом и затем некрозом узлов. Некротические узлы могут расплавляться с присоединением вторичной гнойной инфекции.

При тромбозе (образовании тромбов) без воспалительного процесса наружные геморроидальные узлы небольшой величины, тугоэластической консистенции, при прикосновении умеренно болезненны. Характерны жалобы на чувство жжения и зуд, усиливающиеся при дефекации. Может наблюдаться небольшой отек и покраснение области вокруг анального отверстия.

При тромбозе, осложненном воспалением геморроидальных узлов, наблюдается выраженный отек большей части области вокруг анального отверстия, сильное покраснение кожи. Острая боль в области заднего прохода, особенно при ходьбе и в положении сидя. Пальпация этой области и пальцевое исследование прямой кишки резко болезненны.

При тромбозе, осложненном воспалением подкожной клетчатки, вся окружность заднего прохода занята «воспалительной опухолью». Пальпация узлов крайне болезненна, поэтому пальцевое исследование невозможно. При осмотре видны багровые или синюшно-багровые внутренние геморроидальные узлы, выпавшие из просвета заднепроходного канала.

Анемия. При осложнениях геморроя возможно развитие анемии вследствие частых обильных кровотечений. Кровотечение из прямой кишки всегда должно служить поводом для посещения врача, ведь хоть геморрой никогда и не перерождается в рак, но рак, как и геморрой, тоже может кровоточить.

Задержка мочи, затруднение дефекации. При длительном тяжелом течении процесса возникают отек и покраснение вокруг заднего прохода, затруднение акта дефекации, иногда этим может быть вызвана и задержка мочи.

Острый геморрой. Как правило, он является обострением геморроя хронического. Острый геморрой представляет собой тромбоз или ущемление геморроидальных узлов и проявляется болями в области заднего прохода и промежности, увеличением и уплотнением узлов, выраженным ощущением инородного тела, повышением общей температуры.

Различают три степени острого геморроя. Острый геморрой третьей степени — это состояние, требующее немедленного врачебного вмешательства. В запущенных случаях могут развиваться осложнения острого геморроя:

- массивные кровотечения;
- отек анального отверстия;
- гнойный парапроктит (гнойное воспаление клетчатки);
- некроз (омертвление) тканей геморроидального узла.

Признак начала некроза: узлы становятся черными. При этом особенно опасны попытки самостоятельно вправить узлы обратно в прямую кишку, так как есть риск заражения крови. Удаление омертвевших тканей производится в условиях стационара.

Помощь при обострении

При приступах геморроя больной испытывает сильную боль. В нижней части прямой кишки, в области ануса, имеются 2 венозных сплетения — наружное и внутреннее, принимающее активное участие в герметичном закрытии анального канала, которое происходит в результате набухания сосудов венозных сплетений и образования своеобразных «подушечек» из имеющейся здесь кавернозной ткани. В большинстве случаев врожденное скопление кавернозных телец происходит в подслизистом слое в положении больного лежа на спине. Это объясняет факт наиболее частого возникновения внутреннего геморроя в этих местах анального канала. Изменения в стенках кавернозных сосудов вызывают затруднение оттока крови из геморроидальных узлов. При дальнейшем прогрессировании заболевания нарушаются эластические свойства слизистой и подслизистой оболочек, связочного аппарата в области ануса, что приводит к смещению и выпадению геморроидальных узлов, травматизации артерий, кровоснабжающих узлы, и артериальным кровотечениям.

Сочетание внутреннего и наружного геморроя называется комбинированным геморроем. По выраженности воспалительного процесса различают острый и хронический геморрой.

Хронические кровотечения приводят к развитию вторичной железодефицитной анемии, значительному ухудшению общего состояния больных, снижению работоспособности. При прогрессировании выпадения внутренних геморроидальных узлов у пациентов усиливается боль, возникает необходимость вправления узлов руками. Постоянная травматизация слизистой оболочки анального канала сопровождается развитием сопутствующей патологии — анальной трещины, воспалительных поражений (сфинктерит, проктит, проктосигмоидит), полипов анального канала, выпадения прямой кишки.

Боль во время акта дефекации, а также во время ходьбы или в положении сидя при геморрое довольно широко известны. Они означают, что болезнь находится в довольно запущенном состоянии и возник приступ острого геморроя. А именно, какой-то геморроидальный узел оказывается ущемлен в одном из таких положений. Но анус имеет вокруг себя очень много рецепторов, из-за этого боль может быть нестерпимо сильной. Поэтому при приступе острого геморроя в некоторых случаях больной геморроем человек не может ни ходить, ни сидеть из-за сильнейшей боли.

Самый действенный способ и быстрый, промыть больное место прохладной водой. Можно добавить «марганцовку», сделать раствор розовым. После этого приложить к анальному отверстию что-нибудь прохладное, это может быть:

- ватный тампон, смоченный в фурацилине;
- тертый картофель, сложенный в марлю;
- тампон, пропитанный настоем из трав (ромашка, череда, крапива, календула);
- приложить тампон, смоченный в облепиховом масле.

Мумие хорошо поможет снять обострение. Нужно взять одну таблетку, размять в пальцах, сделать колбаску, не толстую, разделить на 2–3 части, чтобы не было острых концов, и ввести в анальное отверстие, приложив ватный тампон. Процедуру проделывать лучше на ночь, заживляющий эффект мумие снимет боль.

Если обострение геморроя только началось, нужно немедленно принять меры, поменять рацион и подмываться прохладной водой после каждого акта дефекации. Полезно сделать клизму из облепихового масла на ночь. Будьте осторожны со слабительными средствами, многие усугубляют болезнь.

Для полного улучшения общего состояния делайте упражнения, напрягайте и расслабляйте мышцы анального отверстия. Много ходите, это поможет улучшить общее состояние.

Народные средства для лечения геморроя

Геморрой — болезнь, от которой жители всего мира страдают уже на протяжении тысячелетий. Не удивительно, что за это время народные целители придумали огромное количество средств и методов, с помощью которых они с большим или меньшим успехом пытались справиться с этим неприятным заболеванием. Медицина со времен Гиппократата также накопила много методов лечения геморроя. Некоторые ушли в небытие и вызывают

ужас при одном воспоминании о них (например, прижигание геморроидальных узлов раскаленным железом). Другие применяются до сих пор.

Существует множество так называемых народных средств лечения геморроя. Это и теплые сидячие ванны, сидение на надувном круге, компрессы с осиновыми листьями, слабительное, молоко, мед, лук, чеснок в различных комбинациях и способах применения.

Если болезнь не запущена, то ее можно вылечить с помощью народных средств.

Большинство народных средств действительно могут принести некоторое временное облегчение и устранение острой симптоматики. Однако ни один из этих методов не может, к сожалению, не только вылечить, но даже сколь серьезно повлиять на течение геморроя. И безусловным вредом всех народных средств является то, что без надлежащего лечения геморрой минует все свои начальные стадии и радикальное лечение приходится делать уже в запущенном состоянии, когда щадящие малоинвазивные методы могут стать невозможными.

Для приема внутрь

♦ Для внутреннего применения при геморрое используют настой или настойку золотого уса. Настой принимают по 1 десертной ложке 2 раза в день за 40 минут до еды в течение 10 дней.

♦ Лечение настойкой золотого уса проводят в течение 7 дней, принимая по 1 чайной ложке препарата 3 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней. Настойка: на 0,5 л водки 17 коленец золотого уса.

Если при лечении каллизией у больного открывается кровотечение или наблюдаются длительные боли в области заднего прохода, а также задержка стула или диарея продолжаются более 7 дней, лечение следует прервать и как можно быстрее обратиться к врачу.

♦ Пить сок рябины три раза в день по две столовые ложки перед едой в течение 10 дней.

♦ Пить рассол квашеной капусты в теплом виде по одному стакану в день в течение 10-15 дней.

♦ Принимать отвар зверобоя по одной четверти стакана 3–4 раза в день на протяжении 10 дней.

♦ Есть при геморрое как можно больше сырой тертой моркови, а на ночь выпивать стакан очень горячего настоя конского щавеля.

♦ Применять для лечения геморроя отвар чистотела: чайную ложку сухой травы залить стаканом кипятка, настаивать полчаса и пить несколько чашек в день.

♦ Заваривать в чайнике цветки коровяка и пить, как чай; кровотечение останавливается через 2–3 дня, и еще через несколько дней болезнь исчезает полностью.

♦ Заварить литром кипятка 30 г травы тысячелистника. Пить как чай.

♦ 6–8 листьев бузины (можно свежие или сухие), шалфей лекарственный — 15 г. Все это отварить 10 минут в 1,5 стакана воды, добавить 1 ст. ложку меда. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день в течение 4–5 недель. (Используется и как кровоочистительное.)

♦ Плоды бузины черной (сухие) — 18 г. Полную столовую ложку (18 г) плодов бузины настаивать 10–12 часов на 250 мл кипяченой воды комнатной температуры. Пить по 1/2 стакана на ночь как слабительное.

♦ Корень бузины черной — 30 г. Варить в 1 л воды пока не выкипит до 0,5 л. Пить по 100 мл до еды 40–60 дней и дольше.

♦ Крапива жгучая — 8 г, кора крушины — 8 г. Сбор варить 5–6 минут в 1 литре воды, настоять 30 минут, процедить. Пить по 4 стакана в день.

Носить тяжести категорически запрещено

♦ Трава горца почечуйного — 30 г. Столовую ложку травы настоять в 250 мл кипятка, остудить, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день после еды.

♦ Корень ревеня — 10 г, трава приворога — 20 г, листья мяты перечной — 50 г, трава тысячелистника — 20 г. Одну столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка, отстоять 30 минут, процедить. Пить 2 раза в день за полчаса до еды.

♦ Корень ревеня — 20 г. 1/4 чайной ложки измельченного корня залить 1/2 стакана кипятка. Выпить в один прием.

♦ Корень ревеня — 10 г, трава шандры — 20 г, трава приворога — 20 г, листья мяты перечной — 50 г. Столовую ложку смеси на стакан кипятка, заварить, остудить. Выпивать по 1 столовой ложке за полчаса до еды.

♦ Корень ревеня — 20 г, корневище аира — 80 г. 1/2 чайной ложки измельченного корня залить стаканом кипятка. Выпить частями в течение дня.

♦ Пить в теплом виде рассол капусты белокочанной, начиная с 1–2 ст. л., постепенно увеличивая прием до 0,5 стакана 1–2 раза в день до еды. Курс лечения — один месяц.

После перерыва в две недели лечение продолжить.

Рассол противопоказан при высокой кислотности желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, ишемической болезни сердца, нарушениях сердечного ритма, гипертонии, болезнях почек.

♦ При геморрое, когда шишки расположены внутри и сильно болит поясница, рези внизу живота — ежедневно пить по 4 стакана отвара из листьев крапивы жгучей и коры крушины, каждой по 8 г на 1 л воды. Кипятить 20 минут.

♦ Свежий сок из листьев крапивы принимать по одной чайной ложке 3 раза в день.

♦ При кровотечениях принимают готовый жидкий экстракт или домашний настой. Готовят настой из 15 г измельченных сухих листьев крапивы двудомной на стакан кипятка, настаивают 10 минут и принимают в охлажденном виде по столовой ложке 3–4 раза в день.

♦ В народной медицине при кровотечениях рекомендуют пить сок из свежих листьев крапивы двудомной по одной чайной ложке 3 раза в день.

♦ Свежую сырую мякоть тыквы съесть, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая дозу до 150 г 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. После перерыва в 10–15 дней лечение можно повторять.

♦ Свежеприготовленный сок тыквы пить по полстакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды, постепенно увеличивая его количество до 2–3 стаканов в день. Принимать его так же, как и сырую мякоть тыквы. Больным, которые плохо переносят цельный сок, рекомендуется делать из него напиток, разбавляя сок холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.

Сырая тыква и сок из нее противопоказан при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при тяжелой форме сахарного диабета.

♦ Вареный или полусырой корнеплод свеклы красной принимать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак.

♦ Цельный свежеприготовленный сок свеклы пить, постепенно увеличивая объем с 1 ч. л. до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2 месяцев.

Противопоказанием для приема полусырой и вареной мякоти свеклы является гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, сахарный диабет, камнеобразование в почках при щелочной моче и понос.

♦ Настой из листьев шалфея — лист измельчают до 0,5 мм, берут 10 г, заливают стаканом кипятка, настаивают 20 минут, охлаждают, процеживают. Принимать внутрь по трети стакана 3 раза в день. Годность настоя 2–3 дня. Хранить в прохладном месте.

♦ Листья шалфея — 10, семена аниса — 10, почки сосны — 10, корень лакричника — 20. Одну столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять и выпить в течение

дня.

♦ Пьют чай из листьев тысячелистника. Доза — 30 г на 1 л воды.

♦ Омела паразитирует на тополях, иве, дубе, березе, липе, вязе, груше, яблоне и даже сосне. Собирают листья и концы веток не толще карандаша, обычно после цветения, ягоды — в мае. Для внутреннего приема употребляют отвар: 35–40 г на литр воды, а для ванн 60 г на литр воды. Употребляют отвар и для ирригаций и сидячих ванн при геморрое.

♦ Собирают все растение ястребинки волосистой вместе с корнем. При геморрое делают напар: 40 г на 1 л воды.

♦ Употребляется земляника лесная в виде ягод. Кроме того, делается напар из листьев земляники 50 г на 1 л воды.

♦ Сок из свежих цветов каштана по 25–30 капель на 1 ст. ложку воды, 2 раза в день, при расширении вен на ногах и при опухании геморроидальных шишек. После длительного применения сока геморроидальные боли исчезают и, если болезнь не запущена, исчезают шишки.

♦ При геморроидальных кровотечениях, болях и запорах, готовят отвар из равных частей крапивы и коры крушины. Пол-литра кипятка заливают 15 г смеси, кипятят 10 минут, процеживают, охлаждают и пьют по 0,5 стакана до еды, 3–4 раза в день.

♦ Сок из свежих цветов каштана по 25–30 капель на 1 ст. ложку спирта. Сок, разбавленный спиртом, пить так: 1 часть сока на 2 части спирта, по 30–40 г 3 раза в день.

♦ Применяется отвар цветов и плодов софоры японской — 2 ст. ложки заливают 0,5 л кипятка, варят на слабом огне 20 минут. Пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день. Плоды принимают при геморрое. Разовая доза 5–20 г.

♦ Сок свежей рябины пить продолжительное время 3 раза в день по 30–50 г с добавлением сахара и запивая стаканом «серебряной» воды.

♦ Промывать геморроидальные места холодной «серебряной» водой.

♦ Внутренние (желудочные, кишечные, геморроидальные) кровотечения и кровоизлияния. Сбор кровоостанавливающий: трава пастушьей сумки (1 часть), трава хвоща (1 часть). 2 ч. ложки смеси настаивать 8 часов в двух стаканах «серебряной» воды, процедить, добавить 1 стакан кипятка. Принимать по полстакана через день.

♦ Свежеприготовленный сок дыни рекомендуется пить по 1 стакану 2–3 раза в день для улучшения пищеварения, при геморрое.

♦ При геморрое, язве прямой кишки принимать мумие по 0,2 г 2 раза в день 20 дней за сеанс. Через 5 дней сеанс повторить. Всего за курс лечения выпить 16 г мумие. Мумие перед приемом желательно разводить в жидкости (чай, молоко, сок).

♦ 2 ст. ложки сушеной ботвы моркови залить кипятком (0,5 л) настаивать в течение 8 часов и пить 4–5 раз в день по 0,3 стакана за 20 минут до еды в течение 2 месяцев.

♦ Морковь. Натереть сырую морковь и принимать перед едой в большом количестве. Полезен также отвар моркови: 1 ст. ложку тертой моркови на стакан воды, кипятить 10–15 минут, пить перед сном, горячим, но не обжигающим.

♦ Настой ромашки аптечной: 2–3 ст. ложки ромашки аптечной заварить одним стаканом кипятка. Настаивать один час в хорошо закрытой посуде, процедить. Применять наружно для промывания при геморрое.

♦ Настой из крапивы с крушиной. Полезен при сильных геморроидальных болях у лиц, страдающих запорами. Смешать измельченные листья крапивы и кору крушины ломкой (не старше двухгодичной давности сбора) — по 1 ст. ложке. Залить 0,5 л кипятка и кипятить на слабом огне 10 минут, затем полчаса настоять при комнатной температуре. Процедить и пить по полстакана 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды.

♦ Настой горца почечуйного. 3 ст. ложки сухой измельченной травы горца почечуйного залить 0,5 л кипятка, укутать, настоять 2 часа, процедить и пить по четверти стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Народные целители считают настоем горца почечуйного весьма сильнодействующим средством лечения геморроя, эффективным даже при запущенной болезни, даже само название — почечуйная трава — происходит от старинного названия геморроя: почечуй.

Обратите внимание, что настоем травы горца почечуйного обладает сильным кровесвертывающим действием, поэтому он противопоказан больным тромбозом.

♦ Компрессы с осиновыми листьями. На геморроидальные шишки накладывать осиновые листья на два часа. Если это вызывает беспокойство, то листья нужно снять и обмыть место. Через 1–2 дня процедуру повторить.

♦ Настой из крапивы и мяты. 2 ст. ложки листьев крапивы и 1 ст. ложку мяты залить 300 мл кипятка, закрыть, укутать и настаивать 2 часа. Выпить небольшими глотками за

30–40 минут до еды.

◆ Лучшее средство — слабительное. Поскольку одним из предрасполагающих факторов являются запоры, то, избавившись от них, можно вылечить болезнь. Таким образом, в качестве профилактики или лечения надо принимать слабительное. При геморрое и запорах принимают свежеприготовленный сок лука репчатого. Принимать по 1 ч. ложке 4–5 раз в день за 15 минут до приема пищи. Курс лечения 1 месяц.

◆ Народная медицина рекомендует рассол квашеной белокочанной капусты огородной. Рекомендуется принимать внутрь по 1 стакану 3–4 раза в день до еды при геморрое, особенно сопровождающемся запором и сильным кровотечением.

◆ Отвар из листьев крапивы двудомной: 5 г сухих листьев крапивы и 5 г цветков зверобоя залить одним стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, охладить, процедить. Пить по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

◆ Отвар из коры калины: 4 ч. ложки измельченной коры калины обыкновенной залить одним стаканом воды, кипятить полчаса, процедить горячим, долить воду до первоначального объема. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при геморроидальных кровотечениях. — Отвар из листьев костяники каменистой: 5 г листьев костяники залить одним стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

◆ Отвар из травы зверобоя продырявленного: 1 ст. ложку измельченной травы зверобоя продырявленного залить одним стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, процедить. Пить по одной четверти стакана три раза в день.

◆ Настой коры дуба, льняного семени, цветков ромашки аптечной: смешать 30 г коры дуба, 30 г льняного семени и 40 г цветков ромашки аптечной. Одну столовую ложку этой смеси залить одним стаканом горячей кипяченой воды, нагреть на водяной бане 15 минут, охладить 45 минут, оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до одного стакана. Принимать по полстакана утром и на ночь для смягчения испражнений.

◆ Настой травы горца почечуйного и ромашки: 2 ч. ложки сухой травы горца почечуйного и 2 ч. ложки цветков ромашки залить половиной литра воды, кипятить на малом огне 15 минут, настаивать два часа, процедить. Принимать по полстакана 3–4 раза в день за полчаса до еды. Это средство мочегонное, нежно-слабительное и кровоостанавливающее.

◆ Отвар из листьев крапивы, шалфея и коры крушины: смешать взятые в равных количествах (по 1 ст. ложке) листья крапивы, шалфея и кору крушины. Одну столовую ложку этой смеси залить одним стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Принимать внутрь по одному стакану три раза в день.

◆ Настой крушины, ромашки и листьев крапивы: смешать взятые в равных количествах крушину, ромашку и листья крапивы. 8 г этой смеси залить 1 л кипятка, кипятить 10 минут на малом огне. Настаивать, укутав, полчаса, процедить. Принимать по одному стакану 4 раза в день при сильных болях без шишек.

◆ В равных частях смешать: траву золототысячника зонтичного, цветки пижмы, плоды аниса, почки тополя черного, корень кровохлебки лекарственной. Заварить 1 ст. ложку смеси 2 стаканами кипятка настоять в течение 20 минут и принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Настой принимать при кровотечении.

◆ Настой травы хвоща полевого: 2 ч. ложки измельченной травы хвоща полевого заварить одним стаканом кипятка, настаивать один час, процедить. Пить глотками в течение дня при геморроидальных кровотечениях.

◆ Смешать в равных частях кору крушины ольховидной, семя льна обыкновенного, ромашку, траву хвоща полевого, траву сушеницы болотной. Заварить 1 ст. ложку смеси 2 стаканами кипятка настоять в течение 20 минут и принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Настой так же принимается при кровотечениях.

◆ Также при геморрое может быть полезен настой травы тысячелистника и шалфея: 15 г травы тысячелистника с ветками и 15 г шалфея залить одним стаканом кипятка, настаивать один час. Принимать по 1 ст. ложке четыре раза в день до еды. Можно принимать и без дозировки, если 1 ст. ложку травы настоять на 0,5 л кипятка.

◆ Настой корня одуванчика лекарственного и земляники: 2 ч. ложки измельченного корня одуванчика лекарственного и 2 ч. ложки земляники залить стаканом кипятка, настаивать 8 часов. Принимать по одной четверти стакана четыре раза в день перед едой.

◆ Настой ячменного солода: семена ячменя поместить в теплую влажную среду и, когда они прорастут, высушить их. 2 ст. ложки измельченных сухих проростков ячменя залить одним литром кипятка. Настаивать четыре часа. Пить по полстакана 4–6 раз в день, добавляя сахар.

♦ Чай из разных трав: смешать поровну александрийский лист, траву тысячелистника, кору крушины, плоды кориандра и корень солодки. 1 ст. ложку этой смеси заварить в одном стакане кипящей воды, настаивать до охлаждения, процедить через марлю. Пить на ночь по полстакана.

♦ Очень эффективен при геморрое сок из цветков конского каштана. Его необходимо принимать по 25 капель разведенных теплой водой за полчаса до еды 2 раза в день. Курс лечения 10 дней. Данная процедура так же показана при варикозном расширении вен.

♦ Сок тысячелистника: свежий сок тысячелистника пополам с медом принимать три раза в день по 1 ч. ложке. При длительном лечении это радикальное средство.

♦ Сок ежевики перезрелой оказывает противовоспалительный, обезболивающий и слабительный эффект. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

♦ Рябиновый сок. Отжать сок из зрелых ягод красной рябины. Принимать по 50–70 мл 3 раза в день, запивая стаканом прохладной кипяченой воды. Можно в рябиновый сок добавить мед (1 ст. ложку на стакан сока). Рябиновый сок имеет мягкое слабительное действие, так что полезен этот рецепт будет тем, у кого геморрой сопровождается запорами. Принимать в течение длительного времени.

♦ Пить сырой картофельный сок по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Повторять ежедневно в течение 10 дней. Курс можно повторять раз в месяц.

♦ Пить сырой сок дыни по 0,5 стакана 2 раза в день. А также можно употреблять мякоть дыни как мягкое слабительное средство при запорах и геморрое.

♦ Смешать в соотношении 4:3:2 смесь соков из моркови, салата-латука, шпината. Пить 3 раза в день до еды. Суточная доза 2 стакана.

♦ При обострении хронического геморроя рекомендуется 10 %-й водный экстракт прополиса — по 1 ст. ложке 2–3 раза в день в течение 2 недель.

Ванны

♦ Теплые сидячие ванны. Сидячие ванны, т. е. если сидеть в ванне с теплой водой, приподняв на 10–12 см колени, занимают у большинства экспертов одно из первых мест среди методов, помогающих справиться с геморроем. Теплая вода способствует ослаблению боли, увеличивая ток крови в области, которая может способствовать сморщиванию разбухших вен.

♦ Сидячие ванны с отваром коры ветвей конского каштана помогают при геморрое. Взять 50 г сухого сырья, залить 1 л кипятка, настоять. Можно принять до 10 ванн.

♦ Сидячая ванна: температура ванны 28–35 °С, продолжительность процедуры — 5–7 минут ежедневно. Курс лечения — 10–12 процедур.

♦ Сидячие ванны с отваром коры ветвей каштана конского: 50 г сухого сырья залить 1 л кипятка, настоять. Этот настой использовать для ванн при геморрое.

♦ В 0,5 л молока проварить 4 луковицы, затем все процедить и еще раз довести до кипения. Все это развести 3 л теплой воды, и принимать сидячую ванну в течение 15 минут. Такую ванну принимать один раз в неделю.

♦ В 5 л теплой воды растворить кашицу из одного чеснока и принимать сидячие ванночки. Процедуру повторять до полного выздоровления. Продолжительность процедуры 10–15 минут.

♦ Настой при геморрое: 100 г листьев березы на 2 л кипятка. Настаивать 30 минут и применять для сидячих ванн.

♦ Сбор для ванн: смешать 30 г семени каштана конского, 30 г цветков ромашки аптечной, 20 г листьев шалфея и 50 г коры дуба. Настой этого сбора использовать для ванн и компрессов на анальную область.

♦ Сбор для ванн: смешать 50 г коры дуба, 20 г травы хвоща полевого, 20 г корня валерианы. Настой этого сбора использовать для ванн и компрессов на анальную область.

♦ Смешать 5 ст. ложек коры дуба, 3 ст. ложки семян каштана конского, 3 ст. ложки цветков ромашки аптечной, 3 ст. ложки травы шалфея лекарственного. Заварить 4 ст. ложки сбора 3 стаканами кипятка и настаивать в течение 2 часов в теплом месте, можно использовать термос. Затем все процедить и разбавить теплой водой так чтобы получилось в общем объеме 2 л. Принимать сидячие ванны в течение 15–20 минут.

♦ Трава горца перечного — 100 г кипятить 15 минут в 2 л воды, затем прибавить 0,5 л молока и столовую ложку крахмала. Делать теплые сидячие ванны ежедневно в течение 1–2 месяцев.

♦ В некоторых местах России деревенские лекари применяют очень простой способ

лечения геморроя. Он состоит в том, что больной садится в таз, наполненный холодной водой (не слишком холодной, но и не ледяной), каждый вечер, перед сном, на 5 минут. Народные лекари советуют продолжать лечение 3 недели каждый вечер.

Клизмы, промывания, компрессы

♦ Взять резиновую грушу, налить стакан воды с марганцовкой и ввести в задний проход, воду держать 1 минуту обязательно. Курс лечения 1 неделя.

♦ При геморрое хороши клизмы: 50—100 мл 20—30 %-го раствора меда в теплой воде (38—40 °С), приготовленного непосредственно перед введением. Сначала делается очистительная клизма. Мед можно вводить и в смеси с различными лекарственными веществами и травами (танинин, беладонна, зверобой, ромашка, тысячелистник и т. д.).

♦ При анальных трещинах, анальном зуде, остром и хроническом парапроктите рекомендуются лекарственные клизмы с ионным раствором серебра при концентрации 20 мг/куб. дм в объеме до 200 мл 1—2 раза в день (после очистительной клизмы), повязки и тампоны на раны при концентрации раствора 20—50 мг/куб. дм.

♦ При геморрое на область вокруг заднего прохода наносят холодный раствор, приготовленный из смеси 4 капель настойки календулы и 3 капель настоя золотого уса. Настой: 1—2 листа золотого уса на стакан кипятка, настоять 40 минут.

♦ Также область вокруг заднего прохода промывают слабым отваром золотого уса. Для его изготовления 1 измельченный лист каллизии заливают 5 стаканами кипящей воды, настаивают в течение 8 часов. Затем отвар процеживают. Данный отвар можно добавлять в ванну. Длительность ванны — 15 минут.

♦ Осинные листья накладывают на область заднего прохода на 1,5—2 часа. Повторяют лечение через день — 10—20 раз.

♦ Цветы льнянки — 10 г, кора дуба — 10 г, трава водяного перца — 10 г. Замочить на 12 часов в растопленном свином сале, помешивая, слить в банку, завязать пергаментной бумагой. Пропитать мазью тампон и ввести в анальное отверстие полностью на 4—5 часов.

♦ Семя каштана конского (измельченного вместе с кожурой) — 30 г, цветки ромашки аптечной — 30 г, листья шалфея — 20 г, кора дуба — 50 г, листья березы — 20 г. 2 полные столовые ложки смеси залить 0,5 л воды, настоять в течение 6 часов. Вскипятить. Отстоять, процедить. Использовать отвар для клизм, пока не появятся позывы к дефекации. Повторять при необходимости не более 3 раз с интервалами в 5 минут.

♦ Корень валерианы — 20 г, цветки ромашки аптечной — 20 г, корень одуванчика — 20 г, корневище пырея — 20 г. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 литра воды, настоять в течение 6 часов, прокипятить 5—7 минут, процедить. Применять как клизму.

♦ Цветки ромашки аптечной — 25 г, корень одуванчика — 25 г, корень мыльнянки — 25 г. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л воды, настоять в течение 6 часов, прокипятить 5—7 минут, процедить. Применять как клизму.

♦ Семя каштана конского (измельченного вместе с кожурой) — 30 г, цветки ромашки аптечной — 30 г, листья шалфея — 20 г, кора дуба — 50 г. Три столовые ложки сбора залить литром кипятка, выдержать 6 часов. Использовать для ванн и припарок на анальную область.

♦ Цветки ромашки аптечной — 25 г, корень одуванчика — 25 г, корень мыльнянки — 25 г. 2 полные столовые ложки смеси залить 0,5 л воды, настоять в течение 6 часов. Вскипятить, отстоять, процедить.

Использовать отвар для клизм, пока не появятся позывы к дефекации. Повторять при необходимости не более 3 раз с интервалами в 5 минут.

♦ Кора дуба — 30 г, льняное семя — 30 г, цветки ромашки аптечной — 40 г. 2 полные столовые ложки смеси залить 0,5 л холодной воды, отстоять 6 часов. Вскипятить, остудить, процедить. Использовать для клизм, вводить пока не появятся позывы к дефекации.

♦ Кора дуба — 50 г, трава хвоща полевого — 20 г, корень валерианы — 20 г. 3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка. Выдержать 6 часов. Употреблять для ванн и припарок на анальную область.

♦ Цветки льнянки — 10 г, кора дуба — 10 г, трава водяного перца — 10 г. Всю смесь погружают на 12 часов в 1 стакан растопленного свиного смальца, подогревают, размешивая, и процеживают. Мазь наносят на тампон и вставляют в анальное отверстие, удерживают 4—5 часов.

♦ Настой листьев шалфея: 20 г листьев на стакан кипятка, настоять, охладить — для

микроклизм.

♦ Собирается трава льнянки не целиком, а срезается от верхушки ниже на 10–15 см. При геморроидальных шишках приготавливают мазь, состоящую из цветов льнянки, дубовой коры, травы водяного перца взятых поровну. Всю траву опускают на 12 часов в растопленное свиное сало, размешивая время от времени, потом подогревают сильнее и процеживают в банку. Смачивают стерильную салфетку в этой мази и вводят в анальное отверстие на 4–5 часов. **Необходимо соблюдать стерильность!**

♦ Собирают листья Melissa только в начале цветения. При геморрое и запорах ставится клизма — небольшая чайная ложка свежего сока Melissa лекарственной на стакан воды.

♦ Для ирригаций отвар омелы, тысячелистника, водяного перца, дубовой коры, трава и цветы глухой крапивы — каждого по 10 г, а омелы 15 г. Кипятить 15 минут на слабом огне.

♦ Водный отвар коры ветвей конского каштана при геморроидальных кровотечениях - 50 г на 1 л воды, для сидячих ванн, непосредственно после дефекации, когда шишки еще снаружи. Ванна прохладная, на 15 минут. Для этих же ванн отвар коры веток и травы водяного перца.

♦ Мазь из корней и корневища девясила высокого — растерев в порошок сырье из расчета 15 г на 4–5 ст. ложек соленого свиного сала, варят на медленном огне в течение 20 минут, в горячем виде процеживают. Применяют один раз в день, обмывая затем отваром того же растения.

♦ Мазь из цветков льнянки, коры дуба, травы водяного перца — растертое в порошок сырье по 10 г каждого на 50 г несоленого топленого масла нагревают, перемешивают и томят в тепле в течение ночи, затем доводят до кипения. После дефекации смазывать шишки.

♦ Мазь из сока свежих листьев коланхоэ (комн. растение) готовят из расчета 20 мл сока на 50 г основы (сначала смешивают с 2–5 г безводного ланолина, затем постепенно добавляют только же вазелина). Смазывать геморроидальные шишки после дефекации.

♦ Мазь из коры дуба (2 части), почек тополя черного и масла зверобоя (по 1 части) — тщательно измельченное растительное сырье смешивают с маслом зверобоя и 5 частями растопленного сливочного масла, настаивают в тепле 10–12 ч., доводят до кипения и процеживают. Смазывать шишки после дефекации.

♦ Мазь на зверобое. Цветки зверобоя продырявленного, свежие или сушеные, залить подсолнечным маслом и настаивать в течение 3 недель, ежедневно встряхивая. Применять с помощью тампонов. Хранить средство в темном прохладном месте не более года.

♦ Настой ромашки аптечной: 2–3 ст. ложки ромашки аптечной заварить одним стаканом кипятка. Настаивать один час в хорошо закрытой посуде, процедить. Применять наружно для промывания при геморрое.

♦ Земляничные клизмы. 1 ст. ложку листьев земляники на стакан кипятка. Закрывать, настаивать 30 минут, охладить до температуры тела. Ввести с помощью спринцовки в задний проход перед сном. Можно также, готовя этот настой, к листьям земляники добавить еще 1 ч. ложку мяты перечной.

♦ Лук. Раздавить луковичку и выжать сок. Свежий луковый сок пополам с водой применять по 1 ч. ложке 3–4 раза в день для смазывания узлов.

♦ Чеснок с молоком. Залить молоком мелко нарезанные зубчики чеснока, добавить чуть-чуть меда и варить на медленном огне, пока масса не станет мягкой и густой. Ее затем растереть и несколько часов настаивать. Полученной мазью смазывать больные места. Кончено, при варке на медленном огне большинство полезных соединений распадется, однако в силу простого осмотического эффекта подобная мазь будет оттягивать на себя токсины воспаления. Положительный эффект, к сожалению, не очень значительный и кратковременный.

♦ Чеснок с маслом. Растереть несколько зубчиков чеснока до кашицеобразного состояния и смешать с разогретым до мягкости свежайшим сливочным маслом. Сформовать в виде небольших свечек и поместить в холодильник. Полученные свечи перед сном вставлять в задний проход. Для облегчения бывает достаточно 3–4 раз. В сливочном масле содержится много витаминов. Также можно использовать мед, сметану, молоко и прочие самые разнообразные вещества, которые могут смазать слизистую, успокоить ее и обеспечить более гладкий пассаж каловых масс.

♦ При геморрое воспаленные шишки смазывать ежедневно перед сном в течение 2 недель меновазином, затем 2 недели перерыв: если не помогло, повторить курс лечения.

♦ Перед началом лечения вы должны быть уверены, что у вас именно геморрой, а не кровоточащая опухоль. Поэтому сначала обследуйтесь у проктолога. Купите в аптеке березовый деготь и смазывайте им задний проход (поглубже). Даже если почувствуете

сильное жжение, стоит потерпеть, потому что это средство очень эффективно от геморроя.

♦ Сначала надо делать холодные обмывания после каждого испражнения, затем — накладывать холодный компресс на шишки. Он делается из мягкой тряпочки. Первое время держать компресс 1 минуту 3–4 раза в день, не считая обмываний после каждого испражнения. Так продолжать до тех пор, пока геморройные шишки не исчезнут. Это займет от 3 недель до 1,5 месяца в зависимости от целого ряда причин. Например, надо воздержаться от спиртных напитков, работы в стоячем положении. Горизонтальное положение тела и покой, то есть продолжительный отдых в кровати или на диване значительно способствуют лечению. Это кавказский способ лечения геморроя.

♦ 1 ст. ложку листьев земляники лесной и 1 ст. ложку листьев малины заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Применять для клизм и обмываний.

♦ 5 г листьев земляники лесной и 5 г цветков зверобоя залить одним стаканом кипятка, настаивать полчаса, процедить. Хорошо использовать в виде клизм и обмываний.

♦ Настой льняного семени: 1 ст. ложку льняного семени залить одним стаканом кипящей воды, настаивать три часа. На одну клизму нужно 50 мл слегка подогретой слизи. При резком раздражении прямой кишки объем клизмы необходимо уменьшить до 20–30 мл и вводить чаще. Применять для лечебных клизм при геморрое.

♦ 2–3 ст. ложки ромашки аптечной и 3 ст. ложки цветков зверобоя заварить одним стаканом кипятка. Настаивать один час в хорошо закрытой посуде, процедить. Этот настой использовать наружно для промываний при геморрое.

♦ Настой тополевых почек: одну часть тополевых почек смешать с пятью частями растительного масла, кипятить на водяной бане полчаса, настаивать две недели, процедить. Применять для смазывания геморроидальных узлов.

♦ Можно приготовить мазь, которую необходимо использовать для лечения наружного геморроя. Для этого 1 луковицу крупно порезать и обжарить, затем залить раскаленным растительным маслом (0,3 л), всю эту смесь процедить через марлю и растворить в ней 100 г пчелиного воска. Мазь для смазывания шишек готова.

♦ При геморрое помогает свежая теплая урина, которой необходимо промыть задний проход, а затем приложить на 20 минут теплый компресс, промоченный в соке чеснока. Данную процедуру повторять ежедневно в течение 3 дней.

♦ Из цельной картофелины выжать сок и на ночь через маленькую спринцовку (1 ст. ложка сока) ввести в задний проход. Процедуру проводить в течение 10 дней.

♦ Пить сок из ягод рябины по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой, а оставшуюся кашу использовать в качестве компресса к заднему проходу.

Процедуры

♦ Надувной круг. Сидение на надувных кругах (в форме бубликов) может облегчить страдания при геморрое, особенно если работа связана с продолжительным сидячим положением.

♦ Для эффективного лечения геморроя народная медицина предлагает использовать спил ствола свежей березы диаметром любого размера, но не выше 3–4 см. Хорошо его прогреть (на печке или в закрытой посуде на газовой плите). Затем сесть на этот спил на 30 минут, укутав себя, чтобы березовые испарения попадали на шишки. Так повторить несколько дней, желательно на ночь, до исчезновения геморроя.

♦ Использование напаренного в молоке лука. В 3-литровую кастрюлю налить три литра молока и опустить туда пять луковиц, закрыть плотно крышкой и, поставив в духовку, пропарить 30–40 минут, достать кастрюлю и заменить крышку на деревянную с отверстием в центре, сесть на крышку на пять — десять минут; сеансы повторять через день 3–5 раз. Врачи русской народной медицины считают это средство незаменимым для лечения внутреннего геморроя.

♦ Подгоревший чеснок. Утверждается, что данный способ был популярен у казаков, у которых из-за постоянной тряски в седле часто развивался геморрой. Требуется металлическая емкость с узким горлом. На дно кладут раскаленный камень, на который сверху бросают мелко нарезанный чеснок. Пациент голышом садится сверху на отверстие емкости. Дым от подгорающего чеснока поднимался вверх и окуливал больное место. Длительность процедуры до 10 минут. Поскольку камень быстро остывает, то желательно, чтобы параллельно была готова к работе другая емкость.

♦ Взять 1 ч. ложку цветков ромашки аптечной, залить 400 г кипятка, сесть над горячим настоем, от которого поднимается пар, и укрыться до пояса. Процедуру проводить 15 минут.

♦ В кастрюлю сложить очистки от картофеля, моркови, свеклы, лука и залить 3 л воды, все это прокипятить и вылить в ночной горшок. Принимать паровые ванночки в течение 15 минут. При этом после акта дефекации следует обязательно подмыться холодной водой.

Свечи

♦ Местное использование сырого картофеля; выстрогать из сырого картофеля свечку длиной не меньше 7 см и толщиной в большой палец. Свечку вставляют в задний проход так, чтобы она полностью вошла внутрь. Процедуру делают перед сном, утром свеча удаляется с испражнениями во время туалета.

♦ Для лечения геморроя народная медицина предлагает еще один способ: сначала принять ванну при температуре воды 35 °С в течение 30 минут, после чего лечь в постель и ввести в задний проход на 30 минут вырезанную из сырого картофеля свечку толщиной с палец. Через день повторить. За двое суток до лечения нельзя употреблять алкогольные напитки.

♦ Взять лист герани, промыть под проточной водой, просушить, смазать растительным маслом, свернуть в трубочку и вставить в задний проход на ночь. Курс лечения 7 дней.

♦ Предварительно больное место обмыть теплой водой с мылом, затем прохладной. Осиновые листья прикладывать на 2 часа к геморроидальным шишкам. Если боль усиливается, листья снять раньше. Прохладной водой обмыть шишки. Через два дня процедуру повторить.

♦ Вечером аккуратно вставить в задний проход зубчик чеснока, предварительно окунув его в топленое нутряное свиное сало или вазелин, оставить на всю ночь. Пораженные участки кожи при этом смазать облепиховым или зверобойным маслом.

♦ Очень полезно глотать целые кусочки чеснока. Чеснок не переваривается и, выходя с калом, прижигает поврежденные участки, способствуя быстрому заживлению.

♦ 15 г прополиса измельчить и залить остуженной кипяченой водой на 5 см выше слоя прополиса, настоять 3 дня, периодически встряхивая при комнатной температуре. Затем смочить ватный тампон в настое и закладывать его в анальное отверстие несколько раз в день и обязательно на ночь. Курс лечения — 2–3 недели или по рекомендации врача.

Старинные рецепты русских знахарей

♦ В бутылку из-под шампанского налить пол фунта оливкового масла (можно заменить подсолнечным или другим растительным маслом). Прибавить туда от десяти до двадцати стручков красного перца, в зависимости от желаемой крепости, и налить туда же полфунта хорошо очищенного керосина. Хорошо взболтать все вместе. Настаивать в теплом месте в течение 9 дней, ежедневно взбалтывая. Этой смесью делать втирание на ночь. Утром следует надевать теплое шерстяное нижнее белье и шерстяные чулки.

♦ Цветы растения медвежье ухо помогает при геморрое. 1 ст. ложку сухих цветов заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 4 часа, процеживают и принимают в теплом виде по 1/2 стакана 2–3 раза в день за полчаса до еды. Кровотечение (геморроидальное) останавливается через 2–3 дня, и еще через несколько дней болезнь исчезает совершенно.

♦ Вскипятить в кастрюле 6 л воды. Растворить в этом кипятке пол фунта квасцов (квасцы алюминий-калиевые), закрыть кастрюлю (лучше деревянной крышкой). В центре крышки должно быть отверстие примерно около двух дюймов в диаметре (дюйм -24 мм). Над этим отверстием прогревать паром задний проход до тех пор, пока будет выходить пар. После подобного сеанса следует смазать задний проход внутри и снаружи вазелиновым маслом и обязательно принять слабительное. Некоторые лекари советуют, наоборот, сначала принять слабительное и очистить кишечник, а затем делать прогревание заднего прохода над паром кипятка с квасцами.

Прогревание следует делать не чаще, чем раз в неделю, 2–3 прогреваний вполне достаточно. В очень тяжелых случаях можно принять комплексное лечение паром квасцов и питьем чая из цветов коровяка, медвежье ухо. Делать холодное обмывание после каждого испражнения. Затем накладывать холодный компресс по одной минуте 3–4 раза в день, не считая обмывания после каждого испражнения. Так продолжать до тех

пор, пока шишки не исчезнут — от трех недель до полутора месяцев.

♦ При застарелом геморрое (бывали случаи излечения геморроя 20-летней давности), так называемом внутреннем, употреблялись ледяные свечи. Для этого делались бумажные цилиндрические формы малого диаметра, чтобы их можно было вводить с возможной безболезненностью в задний проход. Формы наполняют водой и дают им замерзнуть, получая таким образом ледяные свечи. Перед тем, как вводить свечу в задний проход, нужно конец опустить в теплую воду, чтобы острое вершины не ранило выводной канал или же делать свечи с округленными концами.

Первое время — 3–5 дней нужно держать свечу полминуты и никак не более. Затем через каждые 3–5 дней прибавлять еще по полминуты в зависимости от того, как больной будет себя чувствовать. Если свеча введена неудачно или больной держит ее слишком долго, может получиться раздражение.

♦ Листья осины накладывали на геморроидальные шишки, оставляя на 2 часа. Потом давали больному отдыхать и в зависимости от давности геморроя, здоровья и возраста больного ему снова накладывали листья осины, следя за тем, как протекает лечение. Если больной приходит в беспокойное состояние, листья осторожно снимают, обмывают больное место. Больному дают передохнуть. Через два дня можно снова наложить листья на шишки. С уменьшением размера шишек следует все реже и реже пользоваться листьями осины, переходя постепенно лишь к обмыванию водой.

Питание при геморрое

Принципы здорового питания

Для сопротивляемости наступающему геморрою необходимо правильное полноценное питание. Неполюценный пищевой белок калечит организм. Существуют белки, содержащие аминокислоты, которые не могут быть заменены никакими другими аминокислотами. Хотя при заболевании геморроем животный белок тяжел для кишечника. Это, прежде всего, животные белки, которые являются более ценными для организма человека, чем растительные. Они должны составлять не менее 57 % в рационе питания. Суточная потребность взрослого человека в белке 110–120 г.

Углеводы и жиры также необходимы организму как основной источник энергии, при их недостатке для покрытия энергетических затрат используется белок. Но нужно учитывать, что пища, содержащая рафинированный сахар, ослабляет организм, так как при ее употреблении падает количество антител в крови.

Недостаток в пище витаминов и микроэлементов снижает активность иммунной системы. Витамины А, группы В, С, Е, железо, селен, цинк принимают самое активное участие в правильном питании.

Правильным питание считается тогда, когда соблюдается определенное соотношение заменимых и незаменимых факторов питания. Незаменимые компоненты не синтезируются в организме и поступают в него только с пищей. Заменимые компоненты тоже должны в основном поступать с пищей, так как синтез их в организме затрудняет работу некоторых внутренних органов и систем, но они могут синтезироваться и внутри организма. Сбалансированное питание — это определенное соотношение в рационе всех компонентов питания.

По энергетической ценности пищевого рациона белки составляют 14 %, жиры — 30 %, углеводы — 56 %. Из общего количества белков 50–60 % должны быть животного происхождения. Растительные масла составляют 20–25 % общего количества жиров, а при некоторых заболеваниях 30–35 %. В суточном рационе из общего количества углеводов легкоусвояемые (сахароза, фруктоза, лактоза) составляют 20 %, крахмал 75 %, клетчатка и пектин 5 %. Соотношение кальция и фосфора должно быть 1:1,5–2,0, кальция и магния-1:0,6.

Взрослым здоровым людям рекомендуется 3- или 4-разовое питание. Промежутки между приемами пищи при правильном питании будут составлять 4–5 часов. При 3-разовом приеме пищи калорийность распределяется следующим образом: на завтрак 30 %, на обед 40–50 %, на ужин 20–25 %; при 4-разовом питании: на первый завтрак 25–30 %, на второй 10–15 %, на обед 40–45 %, на ужин 20 %. Наиболее физиологичным является 4-разовое питание.

Об этом люди обычно не знают (а если знают, то не помнят), но белковые продукты повышают возбудимость центральной нервной системы, поэтому мясные, рыбные и

бобовые блюда лучше употреблять на завтрак и обед, можно их есть перед работой в ночную смену. На ужин, за 2 часа до сна, рекомендуются молочные, фруктово-овощные, крупяные и другие блюда, не перегружающие работу органов пищеварения. Вечером исключаются острые приправы, кофе, какао, чай, шоколад и другие продукты, возбуждающие нервную систему. Переедание, как и голод, ухудшает сон.

Еду лучше начинать с закусок (салат, винегрет, сыр, копченые колбасы), возбуждающих аппетит. Стимулируют выделение желудочного сока мясные, рыбные, грибные навары и в меньшей степени — овощные. Жиры снижают желудочную секрецию, поэтому не следует начинать с них еду.

Пищу нужно хорошо пережевывать. Плохо пережеванная пища усиливает образование слизи в желудке, снижает кислотность и переваривающие свойства желудочного сока. Неприятные разговоры, чтение газет и другие отвлекающие моменты также тормозят выделение пищеварительных соков и ухудшают аппетит.

Переедание вызывает чувство тяжести, сонливость, снижение трудоспособности. Длительное переедание, особенно при малоподвижном образе жизни, приводит к ожирению, ранней старости.

Продукты с высоким содержанием сахара разрушают слизистую кишечника.

Выпивайте в день хотя бы 1 стакан кефира, ряженки, простокваши или йогурта (натурального). Красители и консерванты убивают полезные для переваривания клетки. Употребление кисломолочных продуктов поможет создать полезную микрофлору, которая поможет работе кишечника.

Употребляйте продукты, содержащие фитонциды: лук, чеснок, хрен, чёрную смородину, чернику, томат. Фитонциды (или растительные антибиотики) убивают микробы, грибки, бактерии.

Кроме этого всегда полезен ромашковый чай. Его издавна употребляли при переохлаждениях, при болезнях. Он является мощным антисептиком.

Все большее количество людей начинает понимать, что перекусывание на ходу быстро приготовленными бутербродами приводит к печальным последствиям. Самое первое, от чего нужно избавляться, это продукты, в составе которых есть консерванты, стабилизаторы, красители и пищевые добавки, идентичные натуральным. Запомните пищевые добавки, которые запрещены даже к однократному приему: E-121, E-123, E-240.

Разрешенные E-индексы из натуральных продуктов для детей: E-101, E-140, E-160, E-162, E-163, E-164.

Следует отказаться от продуктов, прошедших какую-либо предварительную термическую обработку. Это в основном быстро-разваривающиеся или совсем не требующие варки крупы (каши), макаронные изделия.

Если есть возможность, нужно отказаться от магазинных дрожжевых хлебобулочных изделий. Правда, встречается иногда в продаже хлеб, для выпечки которого используются не дрожжи, а солод. Он хотя и дороже обычного хлеба, но зато не нанесет вреда здоровью.

Очень важно, какую воду вы используете для питья и приготовления пищи. Качество воды имеет огромное значение, когда речь идет об укреплении здоровья, о работе кишечника.

Если у вас не получается покупать ежедневно свежие продукты, остановите свой выбор на замороженных, но не на консервированных, так как в замороженных содержится больше питательных веществ.

Группы необходимых продуктов

Жирные кислоты увеличивают сопротивляемость организма и играют важную роль в предотвращении некоторых видов рака, сердечных заболеваний, ревматического артрита и псориаза. Они не вырабатываются организмом, в отличие от некоторых других видов жиров, поэтому так важно получать их с пищей. Содержатся в жирной рыбе (сардины, лосось, форель), льняном масле и семенах льна.

Чеснок обладает очень сильным противовирусным действием. Он содержит более 400 активных компонентов, включая алицин, который выделяется, когда чеснок режут или мнут. Во время эпидемий простудных заболеваний и гриппа желателен съедать 3 зубчика сырого чеснока в день во время еды.

Пробиотики — эти живые культуры «дружественных» бактерий, которые стимулируют выработку в организме гамма-интерферона. Он делает наш организм более стойким к инфекциям. Пробиотики также поддерживают пищеварительную систему. Они особенно важны, если человек принимает антибиотики, которые способны нарушить микрофлору

кишечника и вызвать расстройство пищеварения. Пробиотики сейчас добавляют в кефир и йогурты (без консервантов).

Цинк — неотъемлемая часть клеток иммунной системы, также он участвует в заживлении ран. Ежедневное употребление 15 мг цинка ускорит темп выздоровления от простудных заболеваний. Содержится он в семечках (тыквенных, подсолнечника, кунжутных, кедровых), говядине, какао-порошке, яичном желтке.

Йод необходим для поднятия иммунитета, для синтеза гормона щитовидной железы — тирозина; участвует в создании фагоцитов — патрульных клеток, оберегающих наш организм от вторжения враждебных вирусов в кровь. Ученые выяснили, что в сое, льняном семени и сырых крестоцветных овощах (брокколи, брюссельской капусте, цветной капусте и белокочанной капусте) содержатся компоненты, которые нейтрализуют йод. Таким образом, большие количества сои (которую сейчас добавляют как заменитель мяса в самые разные продукты) могут усилить недостаток йода. Организму требуется 24 мкг йода на 1 кг массы тела. Молодым людям в период полового созревания, беременным и кормящим женщинам требуется особенно большое количество йода — более 400 мкг. При этом следует помнить, что часть йода не выводится и повторно используется организмом.

В 1 кг овощей содержится 20–30 мкг йода, в 1 кг зерна — около 50 мкг, в 1 л молока — около 35 мкг, в 1 кг сыров, яиц, животных жиров — 35 мкг, в 1 кг рыбы — от 100 до 200 мкг йода (это максимум).

Селен активно участвует в создании неспецифической защиты организма. Он повышает сопротивляемость неблагоприятным условиям окружающей среды, вирусам, а также необходим для работы сердечной мышцы и кровеносных сосудов. Сейчас очень много говорят о пользе селена, но надо знать, что избыток селена вреден. От повышенного его содержания люди теряют волосы и ногти, могут начаться судороги в конечностях. Кроме того, избыток селена ведет к недостатку кальция, который нужен костям. Самый опасный «враг» селена — углеводы. А это значит, что пирожные, сладкие пироги, торты и печенье, все сладкие мучные продукты, все газированные напитки могут полностью или частично уничтожить селен, поскольку в присутствии углеводов этот микроэлемент не усваивается.

Человеку нужны буквально «следы» селена, и эти дозы легко получить при правильном питании. Селен содержится в морской и каменной солях, в субпродуктах, в яйцах (к тому же в желтке еще есть и витамин Е). Богаты селеном продукты морей: рыба, особенно сельдь, крабы, омары, лангусты, креветки и кальмары. Селена нет в обработанных продуктах — консервах и концентратах, а во всех вареных, рафинированных продуктах его наполовину меньше, чем в свежих.

Из продуктов растительного происхождения богаты селеном пшеничные отруби, проросшие зерна пшеницы, зерна кукурузы, помидоры, пивные дрожжи, грибы и чеснок, а также черный хлеб и другие продукты из муки грубого помола.

Каротин — натуральный пигмент, который придает желтый, оранжевый или красный цвет фруктам или овощам. Он является сильным антиоксидантом. Бета-каротин в организме превращается в витамин А. Каротин содержат морковь, красный и желтый перец, сладкий картофель (батат), помидоры и апельсины.

Витамины

В последние десятилетия энергозатраты человека снизились в 2–2,5 раза, и так же должно было снизиться потребление пищи, иначе все это выльется в излишний вес и болезни. Например, чтобы получить необходимую суточную норму витамина В1 в 1,4 мг, нужно съесть 700–800 г хлеба из муки грубого помола или килограмм нежирного мяса. Однако если потребность в жирах и углеводах снизилась, то потребность в витаминах и микроэлементах осталась та же, ведь они необходимы для работы внутренних органов, выработки внутренних соков, хорошей нервной проводимости и профилактики геморроя. Даже самый правильно построенный рацион, рассчитанный на 2500 килокалорий в день, дефицитен по большинству витаминов, по крайней мере, на 20–30 %.

Кроме того, сейчас все больше в питании даже сельских жителей рафинированной, высококалорийной, но бедной витаминами и минеральными веществами еды (белый хлеб, макаронные, кондитерские изделия, сахар, всевозможные напитки). В рационе возросла доля продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведет к потере витаминов.

При кипячении молока количество содержащихся в нем витаминов существенно

снижается.

В среднем 9 месяцев в году европейцы употребляют в пищу овощи, выращенные в теплицах или после длительного хранения. Такие продукты имеют значительно более низкий уровень содержания витаминов по сравнению с овощами из открытого грунта.

После трех дней хранения продуктов в холодильнике теряется около 30 % витамина С. При комнатной температуре этот показатель составляет около 50 %.

При термической обработке продуктов теряется от 25 % до 90—100 % витаминов.

На свету витамины разрушаются (В9 очень активно), витамин А боится ультрафиолета.

Овощи без кожуры содержат значительно меньше витаминов.

Высушивание, замораживание, механическая обработка, хранение в металлической посуде, пастеризация также очень существенно снижают содержание витаминов в исходных продуктах, даже в тех, которые традиционно считаются источниками витаминов.

Употреблять витамины лучше не в виде таблеток (драже), а в составе продуктов.

Витамин Е очень полезен, он особенно важен в предотвращении повреждения клеточных мембран. Он обладает сильным противовоспалительным и иммуностимулирующим эффектом. Также способствует повышению выработки интерферона и снижению заболеваемости ОРЗ. При взаимодействии с селеном эффективность витамина Е повышается. Его много в орехах, семенах, цельных зерновых и сладком картофеле (батате).

Недостаток витамина А ослабляет иммунную реакцию организма на проникновение чужеродного белка. Источники витамина А: красные и желтые овощи и фрукты (морковь, дыня, помидоры), а также печень и яйца.

Витамины группы В помогают стимулировать иммунную активность в периоды стресса и упадка сил. При резком падении уровня витаминов группы В способность организма вырабатывать антитела для уничтожения инфекции также существенно понижается. Больше всего витаминов группы В в дрожжах, грибах, молоке, сыре, печени.

Витамин С повышает сопротивляемость организма к инфекции, так как способствует образованию специфических противовирусных антител, стимулирует выработку собственного интерферона организмом человека. Именно поэтому так полезны цитрусовые, смородина, шиповник, облепиха. Недостаток витамина С ослабляет реакцию защитных систем организма на сигнал о патологии, уменьшает скорость выработки антител для борьбы с инфекцией. В большом количестве он содержится в свежих фруктах (особенно в киви, черной смородине, шиповнике, яблоках и цитрусовых), а также в овощах зеленого цвета (брокколи, шпинат, листовые салаты, капуста, укроп, петрушка).

Витамин D имеет не только антирахитический эффект, в последние годы доказано его иммуностимулирующее действие. Он участвует в синтезе интерферона, повышает активность естественных клеток-киллеров. Больше всего его содержат жирные сорта рыбы (или рыбий жир) и молоко (и молочные продукты).

Витамин РР стимулирует фагоцитоз (уничтожение болезнетворных бактерий в организме). Он содержится в крупах: гречка, перловка, рис — и орехах: фисташки, арахис, — а также в семечках подсолнечника.

Гиповитаминозы и их признаки

Гиповитаминозы — это заболевания, возникающие из-за снижения в организме количества того или иного витамина. Авитаминоз — полное отсутствие в организме какого-либо витамина. Авитаминозы в наши дни встречаются достаточно редко, а вот гиповитаминозы — достаточно часто, чему способствует рацион питания современного человека.

Чтобы понять, почему самочувствие ухудшается, работать становится все тяжелее, настроение снижается от любой мелочи, надо знать причины возникновения гиповитаминозов и симптомы, которые от них возникают.

Причины развития:

— гиповитаминоз А: преимущественное употребление растительных масел; резкий дефицит в питании животных продуктов, богатых витамином А, и растительных продуктов, богатых каротином; низкое содержание белков в пище; тяжелая физическая работа; большое нервное напряжение; инфекционные заболевания; хронический

энтероколит, сахарный диабет, болезни печени и щитовидной железы;

— гиповитаминоза В1: однообразное питание продуктами переработки зерна тонкого помола; избыток углеводов и белков в пище; хронический алкоголизм и злоупотребление пивом; значительное и длительное употребление сырой рыбы (каrp и сельдь); тяжелая физическая работа и нервное напряжение; пребывание в условиях высокой температуры или холода; хронические заболевания кишечника, сахарный диабет, тиреотоксикоз;

— гиповитаминоза В2: бедное белками питание; резкое снижение потребления молока и молочных продуктов; физическое и нервное напряжение; длительный прием лекарств (акрихина и его производных); заболевания кишечника, печени и поджелудочной железы;

— гиповитаминоза В6: длительный прием противотуберкулезных препаратов; хронические заболевания желудочно-кишечного тракта;

— гиповитаминоза В9 (фолиевой кислоты): разрушение при тепловой обработке продуктов; хронический алкоголизм; заболевания кишечника (хронический энтероколит); нерациональное лечение антибиотиками, сульфаниламидными препаратами;

— гиповитаминоза В12: полное исключение из пищи продуктов животного происхождения; наличие глистов (широкий лентец); хронический алкоголизм; заболевания желудка и кишечника (атрофический гастрит, хронический энтероколит);

— гиповитаминоза С: когда в питании мало свежих овощей, фруктов и ягод; когда при неправильном хранении или неправильной кулинарной обработке витамин вымывается из овощей и фруктов; преимущественно мучное питание, недостаточное содержание белков в пище, большая физическая и нервная нагрузка;

— гиповитаминоза D: недостаточное образование витамина D в коже при длительном отсутствии солнца; длительное употребление продуктов с преобладанием углеводов;

— гиповитаминоза К: исключение жиров из питания; заболевания печени, желчевыделительной системы, кишечника; нерациональное лечение антибиотиками, сульфаниламидными препаратами, антикоагулянтами;

— гиповитаминоза РР (никотиновой кислоты): одностороннее питание с использованием в качестве основного продукта кукурузы; низкое содержание белков в пище; солнечная радиация; длительное лечение противотуберкулезными препаратами; хронические энтероколиты.

Признаки:

— гиповитаминоза А: сухость кожи, ее утолщение, ороговение (гиперкератоз), склонность к кожным заболеваниям. У грудных детей наблюдаются опрелости, молочница, стоматит. При недостатке витамина А длительно протекают и плохо лечатся трахеиты, бронхиты, гастроэнтериты, колиты, возникают циститы. У человека возникают куриная слепота, ночная слепота, конъюнктивиты, в тяжелых случаях — вплоть до полной слепоты;

— гиповитаминоза снижение аппетита, тошнота, запоры, позднее присоединяются головные боли, раздражительность, ослабление памяти, периферические полиневриты, тахикардия, одышка, боль в области сердца, мышечная слабость;

— гиповитаминоза В2: поражение слизистой оболочки губ со слущиванием эпителия и трещинами на губах, стоматит, воспаление языка, поражение кожи, похожее на экзему, конъюнктивит, светобоязнь, слезотечение, снижение зрения, у детей замедление роста и развития;

— гиповитаминоза В3: у детей задержка роста и прибавки массы тела, у взрослых и детей депрессия, апатия, слабость, синдром «жжения» в стопах, нарушения работы кишечника, инфекции дыхательных путей, снижение артериального давления;

— гиповитаминоза В6: сонливость, нарушение умственной деятельности, периферические невриты, себорейный дерматит, стоматит, конъюнктивит;

— гиповитаминоза В9 (фолиевой кислоты): у детей задержка физического и психического

развития, роста, у взрослых и детей макроцитарная гиперхромная анемия, тромбоцитопения, нарушение работы кишечника, дерматит, нарушение функции печени, сухой ярко-красный язык;

— гиповитаминоза В12: поносы, снижение аппетита, мегалоцитарная гиперхромная анемия, покальвание, жжение языка, покраснение его кончика, снижение кислотности желудочного сока, нарушения походки и чувствительности кожи и мышц конечностей, полиневриты;

— гиповитаминоза С: слабость, раздражительность, сухость и шелушение кожи, отечность дёсен, их кровоточивость, носовые кровотечения, точечные кровоизлияния на сгибах шеи, конечностей, боли в нижних конечностях;

— гиповитаминоз D: у детей рахит (нарушение у ребенка дневного и ночного сна, чрезмерная потливость, необоснованное беспокойство, снижение тонуса мышц. Позже появляются деформации костей черепа и грудной клетки (уплощение затылка, утолщение реберных хрящей в местах их соединения с костными частями рёбер); у взрослых остеопороз (истончение костной ткани);

— гиповитаминоз E: мышечная слабость, ранняя мышечная дистрофия;

— гиповитаминоз PP (никотиновой кислоты): пеллагра в России не встречается. Но на всякий случай: характерны красные пятна с явлениями отека и воспаления на коже кистей рук, шероховатая, темно-коричневого цвета кожа, которая шелушится, увеличенный отечный язык малинового цвета; поносы; поражения нервной системы.

Нередко встречается одновременно дефицит нескольких витаминов. Но ведущей является недостаточность одного витамина с соответствующими симптомами. В нашей стране чаще возникают гиповитаминозы C, B1 и B6; причем гиповитаминоз C обычно встречается зимой и весной.

Однако следует помнить, что длительное употребление и тем более превышение дозы витаминных препаратов может принести больше вреда, чем пользы.

Взаимодействие витаминов и микроэлементов

Витамин A позволяет организму использовать запас железа, находящийся в печени.

Витамин B6 увеличивает усвояемость магния.

Магний увеличивает количество витамина B6, обладающего способностью проникать в клетки.

Бор стабилизирует потребление организмом кальция, магния и фосфора.

Для усвоения кальция необходим витамин D.

Витамин D улучшает усвоение фосфора.

Витамин C улучшает усвоение хрома.

Медь улучшает усвоение и увеличивает пользу, приносимую железом.

Селен усиливает антиоксидантный эффект витамина E.

Витамин K способствует кальцию в строительстве костной ткани и сворачиваемости крови.

Неправильное употребление витаминов

Распространенной ошибкой является бесконтрольное использование огромных доз аскорбиновой кислоты для лечения гипо- и авитаминоза C. При длительном применении больших доз витамина C (в составе витаминных комплексов) возможно возбуждение центральной нервной системы (беспокойство, чувство жара, бессонница), угнетение функции поджелудочной железы, появление сахара в моче, из-за избыточного образования щавелевой кислоты возможно неблагоприятное действие на почки, возможно повышение свертываемости крови. Гипердозы витамина C приводят к увеличению потерь из организма витаминов B12, B6 и B2. Более того, организм быстро адаптируется и осваивает быстрое выведение гипердоз витамина C. И чем больше человек ест этот витамин, тем быстрее он выводится.

Большие дозы витамина C запрещены у больных с катарактой, у больных с диабетом, тромбофлебитом и при беременности. Человеку нужна суточная доза витамина C от 30 до 60 мг, беременным и кормящим — 90 мг.

Систематическое длительное превышение суточных дозировок витаминов опасно тем, что:

— при введении массивных доз витаминов включаются защитные механизмы, направленные на их выведение. Чем больше человек их пьет, тем меньше они усваиваются;

— жирорастворимые витамины обладают способностью аккумулироваться в организме и могут обладать токсическим эффектом;

— нерациональное применение больших доз витаминов может изменить баланс витаминов, предрасполагая к усилению или провоцированию гиповитаминозов;

— введение большого количества витамина A повышает потребность организма в витаминах C и B12 и в тоже время отмечено, что витамин C увеличивает сохранение и концентрацию витамина B1 и уменьшает уровень витамина A в крови;

— введение больших доз витамина B увеличивает выведение витамина B2;

— большие дозы витамина A усиливают симптомы гиповитаминоза D;

— увеличение дозы витамина С повышает выделение с мочой как витамина С, так и витамина В12.

Раздельное питание

Принцип раздельного питания необходимо соблюдать для профилактики и на первых стадиях геморроя. При этом методе питания кушать можно все: мясо, рыбу, молочные продукты, фрукты, овощи.

Нужно только знать, как правильно сочетать продукты, чтобы наш организм легко мог справиться с перевариванием продуктов и усвоением питательных веществ.

При составлении рациона раздельного питания необходимо учитывать совместимость отдельных продуктов при пищеварении. Например, продукты, богатые белками (мясо, рыба, бульоны, яйца, баклажаны, фасоль, бобовые, грибы, орехи, семечки), и продукты, богатые углеводами (хлеб, крупы, картофель, сахар), надо употреблять не одновременно, а с интервалом в 4–5 часов, но не менее 2 часов.

Нашему пищеварительному тракту, чтобы переварить белки и углеводы, потребуются различные условия и время. К тому же для расщепления белков потребуется кислая среда, для расщепления углеводов — щелочная. Как видите, условия среды разные и время разное. Углеводы перевариваются быстрее, белки — дольше. Употребляя несовместимую пищу, мы будем скапливать в толстой кишке непереваренные остатки пищи. При определенных условиях это может стать причиной не только запоров, но и ряда других неприятных заболеваний. Съеденные на пустой желудок фрукты покидают его уже через 10–15 минут, а съеденные после мясных продуктов, задерживаются в желудке, вызывая процесс брожения.

Но есть еще «нейтральные» продукты, которые не белки и не углеводы, — это животные жиры, молочные продукты, сухофрукты, свежие фрукты, овощи, зелень. Эти продукты совместимы с продуктами, богатыми белками, и с продуктами, богатыми углеводами. Но запомните, свежие фрукты и овощи должны составлять более половины вашего рациона.

При раздельном питании благодаря быстрому прохождению совместимых продуктов по пищеварительному тракту в организме не происходят процессы брожения и гниения. Ваш организм чист и свободен.

При переходе на раздельное питание улучшается самочувствие, исчезают желудочно-кишечные заболевания, особенно геморрой, и стойко сбрасывается вес. Если вы и дальше будете так питаться, избыточный вес к вам не вернется.

Молочные продукты на первое время надлежит исключить. Желательно есть побольше каш, черного хлеба, отрубей, сырых овощей. Они помогают повысить тонус мышц кишечника, увеличить всасывающую способность слизистой и выработку ферментов.

Общие принципы употребления пищи при геморрое

Одним из главных способов лечения геморроя является правильное питание. Так как основным виновником его возникновения является нарушение питания и обмена веществ желудочно-кишечного тракта, любой врач чаще всего назначает диету.

Первое, что необходимо сделать при обнаружении симптомов геморроя, обратить внимание на причину. В случае если запоры чередуются с поносами, то, скорее всего, это признак дисбактериоза. Постоянные поносы могут быть вызваны инфекцией, что может привести к истощению организма. Но чаще всего в зоне повышенного риска возникновения геморроя люди, страдающие запорами.

Первостепенное, что необходимо делать больному при геморрое, — это следить за своим питанием, его ритмом. Питание должно быть регулярным, не менее четырех раз в день, в один и тот же период времени. При соблюдении такого ритма, кишечник привыкает и начинает правильно функционировать.

Увлечение пищей, содержащей животные белки (мясо, рыба, яйца, творог), предрасполагает к запорам. Аналогично длительное соблюдение чрезмерно щадящих диет может приводить к нарушению функции кишечника.

При геморрое рекомендуется питаться регулярно, в одно время, при склонности к запорам употреблять в пищу больше растительной клетчатки на фоне увеличенного потребления воды (1,5–2 л в сутки): черный и отрубной хлеб, сырые овощи и фрукты,

чернослив, овсяная, гречневая, ячневая крупы. Продукты из белой рафинированной муки, цельного молока следует ограничить, зато кисломолочные продукты можно и нужно употреблять ежедневно, особенно обогащенные бифидо- и лактобактериями.

Усиливает двигательную активность кишечника питье минеральных вод.

Рекомендуются высоко- и средне-минерализованные воды, а также воды, содержащие ионы магния и сульфата, такие как «Эссентуки», «Московская» — по 1 стакану комнатной температуры 3 раза в день.

Не злоупотребляйте сильнодействующими слабительными средствами, с запорами лучше бороться при помощи диеты и других естественных методов.

Ограничение спиртных напитков, исключение из рациона острых, пряных, жареных, копченых и тому подобных продуктов, полное исключение крепких алкогольных напитков — все вышеперечисленное способствует расширению венозной сети, кавернозных тканей в анальной области, нарушению местного кровотока. Допустимо употребление легких вин, коктейлей, пуншей, сидра. Улучшить вкус потребляемой пищи можно с помощью неострых соусов, свежих пряноароматических трав, которых у нас огромное множество. Это петрушка, укроп, майоран, базилик, тмин, кинза и другие.

Полезными продуктами при геморрое могут быть следующие. Во время лечения геморроя полезно есть цветную капусту, мясо, рыбу и особенно мед. С лечебной целью следует больше есть свежего репчатого лука или сока из него (по 1 ст. ложке 3–4 раза в день); сырой тертой моркови; свежих зрелых яблок и винограда (облегчает боли); полезно глотать целые кусочки чеснока, очищенного от шелухи (чеснок не переваривается и, выходя из прямой кишки, обжигает ее, способствуя заживлению); пить натощак 1–2 стакана сывораки.

Напротив, исключить из рациона нужно рисовую и манную кашу, макароны и вермишель, картофельное пюре и кисели. А также репу, редьку, щавель, молоко, кофе, крепкий чай и шоколад. Не рекомендуется употреблять перец, горчицу, капусту, черный хлеб, бобовые, а также любые незрелые плоды.

Помимо специальной диеты, рекомендуется предварительно провести и чистку организма. Оно необходимо для того, чтобы не увеличивалось внутрибрюшное давление. В некоторых случаях можно использовать и медицинские средства, но частое их применение может привести к необратимым последствиям.

Для регулярного очищения кишечника обычно назначают употребление клетчатки овощей и фруктов. Она способствует правильному очищению организма и выведению из кишечника токсичных веществ.

Клетчатка — это вещество, которое составляет большую часть овощей. При употреблении она впитывает в себя влагу и занимает весь кишечник, благодаря чему очищает его стенки.

Пищевая клетчатка (пищевые волокна, грубоволокнистая клетчатка) это часть растений, в основном, злаковых, потребляемая нами в пищу и составляющая наряду с жирами, белками, углеводами, витаминами необходимый питательный баланс. Пищевые волокна не перевариваются в пищеварительном тракте, а утилизируются микрофлорой кишечника. Основная функция клетчатки — адсорбция воды, параллельно она играет важную роль в других процессах — снижает уровень холестерина в крови путем связывания кишечных желчных кислот, имеющих определенную канцерогенную активность. Адсорбция воды в кишечнике увеличивает объем каловых масс, снижает риск запоров. По химическому составу пищевая клетчатка — это неусваиваемая целлюлоза. По содержанию ее в продуктах на первом месте пищевые отруби (53–55 % волокон), затем овощи (20–24 %) и ржаной хлеб. В последнее время широкое применение находят препараты на основе семян подорожника (мукофальк) и препараты целлюлозы. Так что отруби — важный диетический компонент комплексного лечения запоров.

Увеличивая массу кала, пищевые волокна снижают риск запоров. При этом обязательное условие — увеличенное потребление воды (до 2 л в сутки), без чего пищевая целлюлоза (пектин, другие синтезированные ее препараты) перестает выполнять адсорбирующую функцию. При употреблении клетчатки необходимо выпивать достаточное количество не только воды, но и любой жидкости для восполнения ее в организме. Объем потребляемой жидкости должен составлять не менее полутора литров. В это количество входят первые блюда, чаи, соки и так далее. Хорошо употреблять минеральную воду без газов, она обладает послабляющим действием.

В рационе больного геморроем обязательно должны быть фрукты с овощами. Но если человеку сложно употреблять овощи в свежем виде, возможно употребление и в отварном. Они остаются не менее полезными. Особенно полезны салаты из

белокочанной капусты.

При геморрое рекомендуют употребление жил (мясные обрезки, которые содержат большое количество соединительной ткани). Из такого мяса можно готовить тефтели, холодец и прочие блюда.

При диете необходимо исключить из питания жирные, острые, жареные и копченые блюда, поскольку они приводят к расширению вен, в том числе и геморроидальных.

Также необходимо ограничить употребление легкоусвояемых блюд: пряностей, сладостей и мучных изделий, — так как они способствуют возникновению метеоризма (вздутия живота), что может усугубить состояние.

При четком соблюдении правильного питания вы добьетесь очищения организма и уменьшите риск осложнений.

Надо избавиться от синдрома раздраженной кишки — попросту говоря, от запоров. Ими страдают до 75 % больных. Это можно (и нужно) сделать в домашних условиях.

Включите в рацион побольше клетчатки, причем мягкой, чтобы не раздражать слизистую заднего прохода. Таковую в избытке содержит свекла, кабачки, тыква, абрикосы, сливы, морковь, цветная капуста, бананы, а также сок с мякотью. Из жидкостей лучше пить чай, а не кофе, который тоже может провоцировать запоры.

Если вы не страдаете язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, вас не мучает желчнокаменная болезнь, вы можете добавлять в еду элементы пшеничных отрубей. Их заваривают в кипятке, распаривают и употребляют в пищу в течение первой недели по чайной ложке в день, всю следующую — по столовой, а затем — столовую ложку 4 раза в день. С помощью отрубей увеличивается объем содержимого кишечника, а с помощью их ферментов усиливается перистальтика, что и обеспечивает регулярный стул.

Существует огромное количество пищевых добавок, также позволяющих успешно ликвидировать запоры и геморрой. Например, нутриклинз — ферментный пищевой очиститель толстого кишечника с добавлением водоросли хлореллы. Однако желательно, чтобы пищевые добавки назначил врач. У страдающих запорами нередко нарушаются функции печени и поджелудочной железы. В этих случаях добавки нужно сочетать с такими лекарствами, как панзинорм, фестал, мезим форте, эссенциале. Подобрать наиболее удачные сочетания может только специалист.

Общие советы по питанию для профилактики и лечения геморроя:

— желательно наладить регулярное питание в одно и то же время;

— люди, имеющие склонность к запорам, должны употреблять в пищу больше продуктов, содержащих клетчатку, и выпивать до 2 л воды в день. Кроме того, при частых запорах полезно есть черный и отрубной хлеб, сырые овощи и фрукты, чернослив, овсяную, гречневую и ячневую каши. Пищевая клетчатка представляет собой неусвояемую целлюлозу, которая не переваривается кишечником, а выполняет роль адсорбента воды и участвует в связывании желчных кислот, имеющих канцерогенную активность, что приводит к снижению холестерина в крови. Больше всего ее содержится в отрубях, в овощах и ржаном хлебе. Пищевая клетчатка влияет на качество кала. Впитывая воду, она увеличивает объем каловых масс, что приводит к стимуляции работы кишечника по продвижению его содержимого. Таким образом, для получения желаемого эффекта (то есть предотвращения запоров), наряду с приемом в пищу продуктов, содержащих пищевую клетчатку, необходимо выпивать много воды;

— не стоит употреблять в пищу слишком много мучного и молочного, особенно продуктов, изготовленных из белой муки тонкого помола и цельного молока. В то же время кисломолочные продукты полезны, особенно содержащие бифидо- и лактобактерии;

— рекомендуется ограничивать употребление пищи, богатой животными белками. К ним относятся мясо, рыба, яйца и творог. Они могут привести к запорам. Однако и полный отказ от них приведет к негативному результату — может нарушиться функция кишечника;

— нежелательными продуктами питания при геморрое являются также капуста, черный хлеб, бобовые, горчица, перец и незрелые плоды;

— полезными являются картофель, мясо, рис, мед, рыба, а также тертая морковь, свежие яблоки, виноград, чеснок, репчатый лук или его сок, который принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день;

— полезно также пить минеральные воды, которые стимулируют двигательную активность кишечника. Особенно рекомендуются высоко- и средне-минерализованные воды, обогащенные ионами магния и сульфатами, например минеральная вода эссентуки. Ежедневно следует выпивать по 1 стакану воды комнатной температуры 3 раза в день.

Чтобы сокращения кишечника стали более мягкими, нужно смазывать анальное

отверстие вазелином. Это делается с помощью ватного тампона или просто пальцем. Вазелином смазывается прямая кишка на глубину около 1,5 см.

Применения группы пищевых продуктов, способствующих опорожнению кишок, которые следует использовать дифференцированно в зависимости от причины запора.

1. Продукты, богатые растительной клетчаткой (овощи, фрукты, ягоды в сыром, вареном и печеном виде, морская капуста, хлеб из муки грубого помола, ржаной хлеб, докторские хлебцы, рассыпчатые гречневая и перловая каши) и соединительной тканью (жилистое мясо, хрящи, кожа рыб, птицы), дают большое количество непереваренных остатков, которые возбуждают двигательную активность пищевого канала за счет механического раздражения.

2. Сахаристые вещества (тростниковый и свекловичный сахар, мед, сиропы, молочный сахар, маннит, левулеза, декстроза, варенье, сладкие блюда, фрукты, их соки) способствуют привлечению жидкости в кишки с разжижением стула и отчасти развитию кислого брожения, продукты которого возбуждают секрецию и перистальтику кишок.

3. Продукты, содержащие органические кислоты (одно- и двухдневный кефир, простокваша, пахта, кумыс, фруктовые соки, квас, кислый лимонад, кислая молочная сыворотка), которые возбуждают секрецию кишок и их перистальтическую активность.

4. Пищевые продукты, богатые солью (соленая вода, сельдь, солонина, икра рыб).

Натрия хлорид способствует привлечению жидкости в кишки и разжижению стула.

5. Жиры и богатые ими продукты (сливочное, оливковое, подсолнечное, кукурузное масло, рыбий жир, сливки, сметана, сало, шпроты, сардины в масле, майонез, жирные соусы, подливы). Они способствуют размягчению стула и делают его более «скользким».

6. Холодные пищевые продукты (мороженое, окрошка, вода, лимонад, квас, свекольник) раздражают терморцепторы и возбуждают двигательную активность пищевого канала.

7. Продукты, содержащие или образующие углекислоту (газированная вода, минеральные воды, кумыс), возбуждают перистальтическую активность кишок за счет химического и отчасти механического (растяжения кишок углекислым газом) раздражений.

8. Из соков лучшим послабляющим эффектом обладают свекольный, морковный, абрикосовый, картофельный.

Очищение кишечника

Увлечение пищей, содержащей животные белки (мясом, рыбой, яйцами, творогом), предрасполагает к запорам. Аналогично длительное соблюдение чрезмерно щадящих диет может приводить к нарушению функции кишечника.

От обильной и беспорядочной еды многие люди страдают избыточным весом, нарушениями обмена веществ, сердечно-сосудистыми заболеваниями, геморроем.

Очищение организма в домашних условиях рекомендуется начинать с кишечника. При этом нужно проводить определенные процедуры, а также придерживаться определенного режима питания.

Зашлакованность вашего организма напрямую отражается на работе кишечника. Микрофлора желудочно-кишечного тракта современного человека создана его неправильным питанием и поэтому содержит не только полезные, но и вредные бактерии. Из-за потребления лекарств, дрожжевого теста, молока в кишечнике в значительных количествах поселяются грибы, дрожжи, стафилококки, другие паразиты. Они внедряются в слизистую пищеварительных путей, питаются нашей кровью и выделяют ядовитые продукты своей жизнедеятельности.

Перед очищением кишечника от загрязнений необходимо подготовить организм. Данной цели можно достигнуть различными способами. Вы можете прибегнуть к помощи парной, сауны либо горячей ванны. Что именно вы выберете, зависит только от вас. Прогреться в сауне либо ванне можно в течение пяти — двадцати пяти минут. После этого очень важно облиться прохладной водой. Только прогретое и расслабленное тело способно отторгнуть несвойственную его природе грязь, и вы добьетесь необходимого результата. Посещать сауну либо принимать ванну необходимо как минимум три дня. Вы можете делать это три дня подряд, а можете и через день. Ваш выбор напрямую зависит от вашего общего самочувствия. Наряду с тепловыми процедурами вы также можете воспользоваться и массажем. Делать его нужно по утрам, после чего опять-таки облейте все тело прохладной водой. Подготовить организм к очищению можно и при помощи специальных БАД (биологически активных добавок).

Клизма для очищения кишечника

Научно доказано, что именно толстый кишечник, а точнее его зашлакованность, является одной из самых частых причин развития многочисленных заболеваний. Если у вас отмечаются частые нарушения стула, вас мучают вздутие живота, радикулит, головные боли, частые простудные заболевания, а от вашего тела исходит неприятный запах, тогда, скорее всего, вам пора почистить кишечник.

Сама по себе процедура очищения кишечника не совсем приятная. Однако, очистив его, вы сможете оградить себя от развития ненужных вам заболеваний. Очищение данного органа гарантирует восстановление его нормальной работы, что также немаловажно.

Очистить кишечник — это далеко не новое модное понятие. Процедура очищения кишечника была известна еще много веков назад. Тогда люди могли прибегнуть только к помощи клизм. На сегодняшний день методов очищения кишечника намного больше. Существуют даже специальные программы очищения данного органа. Все они предусматривают подготовку организма к очищению. Без данной подготовки вам будет намного сложнее избавиться от шлаков и токсинов, скопившихся в вашем организме. Методов подготовки организма очень много. Однако цель у всех них одна — это расслабить, прогреть, а также пропитать влагой наш организм. Очищение кишечника — очень важная процедура.

Помните и о том, что клизму лучше всего проводить рано утром либо поздно вечером. При комплексном подходе к очистке организма начинать следует именно с нее. В домашних условиях очистить кишечник не представляет больших трудностей, лучше всего проводить эту процедуру в ванной комнате. Закрепите крючок для клизмы на нужной высоте. Заранее приготовьте теплую воду для клизмы. С вечера наполните емкость водой и пусть за ночь она примет комнатную температуру. В 2 л воды комнатной температуры добавьте 1 ст. ложку яблочного уксуса, также можно 1 ст. ложку лимонного сока или сока брусники, клюквы, облепихи или другого кислого натурального сока. Полученная смесь должна быть слегка кислая. Именно такая жидкость идеально подходит для очищения кишечника и для его микрофлоры.

Если у вас новая клизма, тщательно промойте ее с мыльным раствором, ополосните. Итак, лучшая температура воды для очищения кишечника 20–22 °С. Промывную жидкость готовьте в емкости для питьевой воды, то есть чистой. Она может быть стеклянной, эмалированной, пластмассовой.

2 л воды для промывки кишечника залейте в клизму и подвесьте ее на высоту вашего роста. Резиновую трубочку опустите концом в клизму, чтоб она не упала и вода не пролилась. Постелите под клизмой на полу коврик. Выньте трубку из емкости, перегните ее на конце дважды, зажав пальцами; для введения в анус должно остаться 5–6 см.

Смажьте кончик трубки растительным маслом или мылом. Держа трубочку, зажатую в правой руке, повернитесь правым боком к стене, на которой висит клизма. Сядьте на коврик, плотно прижавшись бедром к стене. Развернитесь и ложитесь на пол так, чтобы оказаться лицом к клизме, ноги согнуты в коленях.

Поставьте ноги на стену, на ширину плеч, и согните их под углом 90 градусов к стене. Поднимите таз, опираясь ногами на стену. Введите резиновую трубку в анус на 3–5 см и разомкните пальцы. Трубка разогнется, и жидкость начнет вливаться в кишечник.

В такой позе вода лучше всего проникает в самые труднодоступные отделы кишечника. Если почувствуете боль, резь (это может возникнуть из-за метеоризмов или спастических участков кишечника), зажмите пальцами резиновую трубку, остановите ненадолго поступление воды в кишечник и глубоко подышите, поработайте животом (вверх — вниз).

Боль уйдет, придет облегчение. Тогда разомкните пальцы и выпустите остальную воду.

Так делайте несколько раз, пока клизма не будет пустой.

Если кишечник сильно заполнен сухими каловыми массами, нужно больше стараний для его очистки. В этом случае он не может держать воду и она непроизвольно выливается. Тогда влейте столько, сколько позволяет самочувствие, пережмите трубочку пальцами, выведите из кишечника, закрепите на крючке с клизмой и освободитесь над унитазом. Повторите еще и еще раз процедуру, пока все 2 л не будут использованы для очищения кишечника. Для трубки можно использовать обыкновенную прищепку или зажим, чтобы вода не выливалась, когда будете вливать ее по частям. Но обычно на шланге есть зажим.

Промывную воду в кишечнике можно подержать 1–2 минуты. Этого времени вполне

достаточно, чтобы очистить кишечник. Ложитесь на правый бок, опираясь на согнутую в локте руку, приподнимите согнутые в коленях ноги. Живот провиснет, и жидкость лучше пройдет.

Клизму можно сделать и другим способом. Выберите удобное для вас положение, вы можете присесть на корточки, лечь на спину либо на любой бок, при этом поджав колени к животу. Затем одной рукой медленно введите наконечник кружки Эсмарха в задний проход. Не забывайте о том, что во время всей этой процедуры ваш живот должен быть расслабленным. Как только шланг будет введен, начинайте долгими затяжками вдыхать в себя воздух и коротко выдыхать его. Вдыхать и выдыхать воздух можно как ртом, так и носом. После семи втяжек передохните, затем продолжите процедуру, и так до тех пор, пока вы не введете внутрь всю воду из кружки Эсмарха.

После проведенной процедуры выньте наконечник и приложите все усилия, чтобы сохранить воду внутри хотя бы семь минут. После этого можете расслабиться и выпустить ее наружу. Правильно проведенная клизма принесет вам ощущение легкости во всем теле. Если вы его почувствовали, значит, все было сделано верно.

Очищение кишечника можно проводить по следующей схеме:

- в 1-ю неделю делать очищение ежедневно;
- во 2-ю — через день;
- в 3-ю — через 2 дня;
- в 4-ю — через 3 дня.

Все дальнейшее время — 1 раз в неделю. Но зачастую этого не требуется. Четырехнедельной очистки 2 раза в год бывает вполне достаточно. Вы обязательно должны прислушиваться к своему самочувствию.

Процедура очищения кишечника в первую очередь избавляет от проникновения в кровь и в организм вредных веществ, фактически останавливает развитие всех болезней, особенно геморроя, с нее начинается процесс оздоровления организма.

Прибегайте к помощи клизм, и пусть ваш толстый кишечник никогда не вредит вашему здоровью и общему самочувствию!

Чистотел для очищения кишечника

При болезнях желчного пузыря, печени и еще для удаления полипов из толстой кишки можно очистить кишечник чистотелом. Для очистки кишечника подойдет только свежий чистотел, поэтому следует собрать листья и стебли этого растения, промыть и обсушить.

Майский чистотел самый лучший, но пользоваться им можно в период цветения. Далее чистотел нужно прокрутить через мясорубку до состояния кашицы, разбавить горячей водой в соотношении один к десяти и полученную жидкость охладить до комнатной температуры. Процедить через несколько слоев марли.

После этого следует сделать обычную клизму, а спустя несколько часов клизму с чистотелом. Использовать следует около 500 мл жидкости. Очень хорошо, если удастся задержать раствор чистотела в кишечнике на 1 или 2 часа.

Для полной прочистки кишечника необходимо провести от 10 до 20 этих процедур. Если результаты есть, но вас все еще беспокоит кишечник, можно повторить очищение через 2 или 3 месяца.

Очищения кишечника травами

Рекомендуется очищать кишечник травяными клизмами два раза в год, один раз осенью, а второй раз в начале весны. Для этой процедуры подойдут отвары из трав.

Вариант 1. Возьмите 1 ст. ложку ромашки, 1 ст. ложку шалфея и 500 мл воды, все это следует довести до кипения и держать около 3 минут, потом снять с плиты и процедить. Полученный раствор охладить до комнатной температуры и сделать клизму с ним.

Вариант 2. Берем 1 ст. ложку тысячелистника, ложку шалфея и 500 мл воды, травы заливаем кипящей водой, в течение 1 часа даем настояться, процеживаем и используем для клизмы.

Для травяных клизм при очищении кишечника также подойдут календула, листья березы, душица, семена подорожника и укропа.

Свекольная клизма

Клизма из отвара свеклы эффективно очищает кишечник, убирает дисбактериоз кишечника и улучшает перистальтику. Что является профилактикой геморроя. Для ее приготовления берем 500–800 г свеклы, очищаем, нарезаем мелкими кусочками или натираем на терке, заливаем 1–1,5 л горячей воды, отвар должен настояться в течение получаса при комнатной температуре. После этого процеживаем и используем для клизмы.

Чистка молодой хвоей

Данный способ позволяет довольно быстро очистить желудочно-кишечный тракт, положительно влияет на состояние кожи и нервной системы, усиливает перистальтику кишечника.

Для приготовления отвара нужно взять 5 ст. ложек молодой хвои и залить их 0,5 л талой воды.

Затем добавить 2–3 ст. ложки сухих плодов шиповника и 2 ст. ложки луковой шелухи. Отвар вскипятить на слабом огне в течение 10 минут и оставить настаиваться в темном месте в течение ночи. Пить нужно понемногу в течение дня маленькими глоточками.

Через 10 дней такой чистки вы почувствуете заметный результат.

Очищение яблочным соком, кефиром и овощными салатами

Этим методом в течение 3 дней чистится только толстый кишечник. Схема очищения такова.

1-й день: в течение дня выпить в 6 приемов 2,5 л кефира с сухарями из черного хлеба, и больше ничего не есть.

2-й день: в течение дня выпить в 6 приемов 1,5–2 л свежего яблочного сока, выжатого из сладких яблок, с сухарями из черного хлеба, и больше в этот день ничего не есть.

3-й день: целый день есть салаты из вареных овощей (свеклы, моркови, картошки с солеными огурцами, кислой капустой и свежим луком); салаты заправлять растительным маслом и есть с черным хлебом.

Для большего эффекта чистки по утрам натощак делайте клизму.

Очищение разведенным лимонным соком

1 ст. ложку лимонного сока разводят 2 ст. ложками холодной кипяченой воды и принимают натощак за 2 часа до еды 4 раза в день. В 1-ю неделю следует принимать разведенный лимонный сок ежедневно, во 2-ю неделю — через день, в 3-ю неделю — через 2 дня, в 4-ю неделю — через 3 дня, после чего длительное время (1–2 месяца) пить такой сок 1 раз в неделю.

Очистительный эффект можно увеличить, если приготовить пюре из сырых овощей. Легкая мякоть этого пюре добавит к соку волокна, выметающие шлаки, которые удвоят очистительное действие сока. Овощное пюре можно готовить из белокочанной и цветной капусты, брокколи, красного и белого редиса, петрушки, репы, свеклы, моркови и других сырых овощей. И в дни приема лимонного сока с водой питаться таким пюре.

Очищение фруктами и сухофруктами

Смешать 400 г сушеного чернослива, 200 г фиников, 200 г кураги и 200 г инжира. Смесь пропустить через мясорубку и добавить 200 г меда. Тщательно все перемешать и хранить в стеклянной банке в холодильнике. Принимать вечером перед сном по 1 ст. ложке. Такую очистку полезно делать здоровым людям раз в 3 месяца. Это прекрасное витаминное и слабительное средство.

Чистка апельсинами

В течение 2 недель съедать утром и вечером по 2 апельсина. Очень важно в процессе очистки апельсина снимать с него только самую оранжевую шкурку, а находящийся под ней белый мякиш не трогать, обязательно съедая его вместе с дольками апельсина.

Рацион питания — сырые овощи и фрукты.

Чистка лимоном

4 крупных лимона тщательно вымыть, ошпарить кипятком, разрезать вместе с кожурой на несколько частей, удалить семечки. Очистить 3 головки чеснока. Прокрутить лимоны и чеснок через мясорубку. Положить полученную кашу в 3-литровую банку и залить холодной кипяченой водой до верха. Закрывать банку, поставить в темное место на 3 дня, взбалтывая 1 раз в день, на 4-й день процедить (получается около 2,5 л). Настой хранить в холодильнике. Принимать по утрам натощак. За 30 минут до приема настоя пить по 1 стакану горячей воды. Пить настой надо в количестве от 50 до 100 мл. Этот настой можно пить всю жизнь без перерывов. Кроме очищения кишечника он повышает иммунитет, рассасывает тромбы, лечит суставы и спасает от гриппа.

После проведения очистительных мероприятий при геморрое целесообразно несколько дней поголодать, соблюдая фруктовую диету. Затем, по мере улучшения состояния, перейти на щадящее питание. Правильному освобождению кишечника как нельзя лучше способствуют овощи, фрукты и ягоды, преимущественно сырые.

Для оптимального результата надо употреблять не менее 200 г в сутки. В дневной рацион нужно включить:

- чернослив или курагу (8—12 штук);
- бананы и яблоки (2—3 штуки);
- масло растительное — 1—2 ст. ложки натощак (размешать в простокваше или кефире и принимать на ночь);
- гречневую, овсяную, ячневую, перловую кашу, мед (1 ст. ложку 2—3 раза в день);
- пшеничные отруби (20—30 г в день стоит добавлять практически в любые блюда).

Ежедневный прием отрубей укорачивает время прохождения пищи по толстой кишке в 2-3 раза. Количество жидкости следует увеличить. Целесообразно выпивать 1—2 стакана холодной воды каждое утро натощак с добавлением 1 ст. ложки меда.

Диета при геморрое

Целевое назначение — стимуляция двигательной функции кишок путем включения в рацион механических, термических и химических раздражителей. В то же время это полноценный по энергетической ценности и химическому составу рацион, включающий продукты, богатые грубой растительной клетчаткой и стимулирующие перистальтику кишок. Энергетическая ценность на сутки 2900—3600 ккал. Химический состав: белков — 100—120 г (50—60 % животных), жиров — 100—120 г (20—30 % растительных), углеводов — 400—500 г, натрия хлорида — 12—15. Жидкость не ограничивается. Кулинарная обработка продуктов может быть разнообразная, без ограничений. Прием пищи 4 раза в день.

Рекомендуемые продукты и блюда.

1. Хлеб и мучные изделия: хлеб ржаной, пшеничный из муки грубого помола, докторский, «Здоровье», барвихинский.

2. Мясо и птица: различные, лучше жилистые, куском; птица с кожей; блюда из субпродуктов, студень, колбасы, сосиски, сардельки, ветчина.

3. Рыба: нежирная различного приготовления, сельдь, копченая, шпроты, сардины в масле, рыбья икра.

4. Яйца: сваренные вкрутую, яичница.

5. Молочные продукты: однодневные молочнокислые напитки, сливки, сметана, творог, сыр.

6. Жиры: сливочное, топленое, растительное масло, сало.

7. Крупы, макаронные изделия и бобовые: перловая, гречневая (ядрица), пшено, ячневая в виде рассыпчатых каш, бобовые.

8. Овощи: любые, особенно свекла, капуста, редька, огурцы, морская капуста в виде икры, салатов, винегретов с растительным маслом, в консервированном виде.

9. Супы: овощные, фруктовые, из бобовых, свекольник, окрошка, борщ, щи в прохладном виде.

10. Фрукты, сладкие блюда и сласти: фрукты и ягоды в сыром виде (кроме исключаемых), сухофрукты (особенно чернослив), компоты, желе, яблоки печеные, мороженое, варенье, мед, сиропы.

11. Соусы и пряности различные.

12. Напитки: овощные и фруктовые соки (особенно свекольный, морковный, абрикосовый), квас, некрепкие чай и кофе, газированные напитки в холодном виде.

Исключаются из рациона следующие продукты.

1. Крупы: рис, геркулес, манная, макаронные изделия, саго.

2. Супы: слизистые супы.

3. Ягоды и фрукты: черника, айва, гранат, кизил, брусника, груши, кисели, шоколад.

Примерное однодневное меню

1-й завтрак: салат из свежей капусты и яблок со сметаной (150 г), фасоль стручковая с яйцом, жаренная в растительном масле (260 г), каша овсяная молочная (280 г), чай с молоком (180 г).

2-й завтрак: яблоки свежие (100 г).

Обед: суп из сборных овощей на растительном масле (400 г), мясо отварное (55 г), свекла тушеная (180 г), желе лимонное (125 г).

Полдник: чернослив размоченный (50 г).

Ужин: голубцы овощные с растительным маслом (200 г), крупеник из гречневой крупы с творогом (200 г), чай (180 г).

На ночь: кефир (180 г).

На весь день: хлеб ржаной отрубный (150 г), хлеб пшеничный (200 г), масло сливочное (10 г), сахар (40 г).

Диета в период обострения геморроя

Острое протекание болезни требует постельного режима и корректировки рациона. Бесшлаковая диета позволит задержать стул и тем самым предотвратит раздражение геморроидальных узлов. В этот период 2–3 дня основу рациона составляют следующие блюда и продукты — мясной бульон,

— белковый омлет,

— слизистая рисовая каша, сваренная на воде и сдобренная небольшим кусочком масла,

— отварное мясо, провернутое через мясорубку,

— белые сухари (3–4 шт. в день),

Очень важно обеспечить больному обильное питье. Оно включает:

— слегка подслащенный чай — 4–6 стаканов,

— настой сены (тысячелистника, крушины, кориандра, солодки) — 1 стакан на ночь,

— вода.

Диета при хроническом геморрое

Данная диета призвана оградить организм от острой и соленой пищи, а также от продуктов, провоцирующих запор или понос (и то и другое обостряет симптомы заболевания). Стоит помнить, что геморрой требует индивидуальной корректировки рациона — точные рекомендации может дать лишь лечащий врач. Однако существуют и общие предписания.

Во избежание запоров не стоит излишне увлекаться белковой пищей животного происхождения. Сюда можно отнести такие продукты, как: мясо, рыба, творог, яйца.

Во избежание ухудшения состояния необходимо исключить из рациона: сдобу и сласти, соленую и острую пищу, спиртные напитки.

Разрешено небольшое количество слабоалкогольных напитков, таких как вино, сидр, коктейли. В еду можно добавлять свежие травы (базилик, укроп, петрушку, кинзу). Необходимо исключить слабительные средства, но если запоры всё-таки бывают, то включить продукты, обладающие слабительным действием (чернослив и курагу).

При склонности к частым поносам крайне важно выявить их причину и лишь после этого корректировать рацион.

При сильном газообразовании придется дополнительно отказаться от таких

продуктов, как: горох, фасоль, ржаной хлеб, белокочанная капуста. Следует подойти индивидуально и исключить продукты, вызывающие такую реакцию у конкретного больного.

Рецепты блюд при геморрое

Супы

Суп из чечевицы

Необходимо 120 г чечевицы, 40 г муки, 60 г растительного масла, 20 г лука, Юг чеснока, лавровый лист, соль, перец, уксус, 200 г молока.

Вымытую чечевицу замочить в холодной воде на сутки, после чего варить до готовности, добавив перец, лавровый лист, на растительном масле поджарить лук. Затем в поджаренный лук добавить муку и молоко и перемешав, немного проварить.

Полученный соус соединить с супом из чечевицы, предварительно вынув пряности и еще раз довести до кипения, можно добавить лук и чеснок, протертый с солью.

Суп из квашеной капусты

Необходимо 240 г квашеной капусты, 80 г картофеля, 40 г сала, 40 г лука, сладкий молотый перец, чеснок, 40 г муки, 200 г сметаны.

Лук жарят на сале, добавляя муку и сладкий перец. Все это разбавляют водой и варят. Капусту и картофель мелко режут и отправляют в суп, доводят до кипения, приправляют солью, перцем, чесноком, в готовый суп добавляют сметану.

Салаты

Овощной салат

Необходимо 60 г брокколи, 60 г моркови, 20 г сои, 60 г кукурузы, по 20 г риса и лука-порей, растительное масло, лимонный сок, соль.

Капусту и морковь немного проваривают и мелко нарезают. Добавляют кукурузу, сою, проваренный рис, лук-порей, порезанный кружочками. Салат заправляют растительным маслом и солят.

Салат из капусты

Необходимо по 300 г белокочанной и краснокочанной капусты, 40 г лука, 30 г растительного масла, соль, винный уксус, 20 г горчицы.

Нашинковать капусту, добавив соли, перемешать. Прикрыв крышкой, оставить в темном месте на несколько часов. Затем растительное масло, горчицу и уксус перемешивают. Лук очищают и режут кружочками. Все это смешивают с капустой. Вместо горчицы можно использовать укроп с кефиром или тертый чеснок.

Фруктовый салат

Необходимо по 150 г бананов, апельсинов, яблок, ананасов, 8 ст. ложек сахарного сиропа, лимонный сок.

Очищенные фрукты нарезают небольшими ломтиками заливают лимонным соком и сиропом, все перемешивают и некоторое время выдерживают салат в холоде.

Холодные закуски

Рыбный паштет

Необходимо 240 г рыбы в томатном соусе, 40 г маргарина, 40 г фасоли, чеснок.

Из рыбы удалить кости, филе измельчить. Чеснок растирают с маргарином и солью до образования пены. Фасоль отварить и измельчить, все ингредиенты перемешать. Паштет готов.

Холодец

Мясные обрезки перевернуть несколько раз через мясорубку. Залить водой (количество воды должно превышать количество фарша в несколько раз), и довести до кипения на небольшом огне, иначе мясо станет жестким. После этого необходимо накрыть крышкой, и оставить вариться на 3 часа. За 15 минут до готовности добавить зелень и соль по вкусу (ни в коем случае не добавлять перец). После приготовления обычно оставляют остывать, а после убирают в холодильник.

Мюсли

Любой вид мюсли — это могут быть мюсли с орехами, шоколадом, с медом, с фруктами. Заправить их можно молоком или йогуртом, или кефиром.

Вторые блюда

Картофельные оладьи

Необходимо 500 г картофеля, 20 г отрубей, 2 яйца, соль, 20 г чеснока.

Очищенный картофель натирают на терке, добавляют чеснок, отруби, взбитые яйца. Выпекают на сковороде на растительном масле.

Телятина с горошком

Необходимо 300 г телятины, 20 г масла растительного, 120 г горошка, 40 г муки и соль.

Мясо нарезается полосками. Из масла, муки, воды и соли готовится соус, которым заливают мясо и тушат на медленном огне до готовности. Через некоторое время добавляют горошек.

Говядина по-сельски

Необходимо 200 г говядины, 20 г горошка, 40 г моркови, 20 г мороженой зеленой фасоли, по 20 г муки и растительного масла, соль.

Мясо нарезают кубиками и жарят на масле с добавлением воды, солят по вкусу. Затем добавляют морковь, порезанную кубиками, и тушат. Затем добавляют фасоль и горошек. Заправляют соусом из муки и растительного масла. Смесь варят до полной готовности.

Капустные котлеты

Необходимо 180 г мяса, 20 г растительного масла, 40 г лука, чеснока, 1 ст. ложка овсяных хлопьев, 2 яйца, 400 г капусты, 80 г растительного жира, соль, перец, панировочные сухари.

Мясо пропустить через мясорубку, обжарить на растительном масле с луком и овсяными хлопьями. Капусту отварить в подсоленной воде, размять и смешать с мясом. Затем по вкусу добавляют чеснок, перец, соль, в полученную массу вливают яйцо и перемешивают. Сформированные котлетки обваливают в панировочных сухарях и обжарить.

Сладкие блюда

Каша от запоров

Необходимо 2 ст. ложки грубого дробленого зерна, пшеницы, ячменя, овсянки (все равно какой крупы, но лучше их все-таки чередовать), 2 ст. ложки цельных семян льна, 2 ст. ложки измельченных орехов (любых, только не арахиса), 2 ст. ложки мелко нарезанных сухофруктов (курага, чернослив, инжир).

Все вышеперечисленные компоненты положите в кастрюлю, тщательно перемешайте, залейте водой и оставьте на ночь отстояться. Утром добавьте в полученную кашу любой йогурт, простоквашу или обыкновенный кефир. После чего кашу можно подавать к столу. При этом не рекомендуется пить фруктовые соки и есть свежие фрукты, иначе в желудке возникнут явления брожения и метеоризм.

Если есть на завтрак кашу, приготовленную по этому рецепту, через 2–3 дня избавитесь от любого запора.

Картофельный пирог с яблоками

Необходимо 400 г картофеля, 250 г муки, 40 г маргарина, 60 г сахара, соль, 200 г яблок, 80 г орехов, 20 г изюма, корица, лимонный сок, сахарная пудра.

Сварив картофель в кожуре, его очищают и натирают на терке, на кончике ножа добавляют соль и сахар, и муку. Перемешав, смесь выкладывают на смазанный жиром противень (используется только половина смеси). Сверху кладется начинка: яблоки натирают на крупной терке, смешивают с орехами и изюмом, добавив корицы и лимонного сока, смесь выкладывается на картофельную основу. Вторая часть смеси послужит верхним слоем пирога. Пирог посыпают сахарной пудрой и смазывают растительным маслом. Выпекать в разогретой духовке 20 минут.

Макаронны с орехами

Необходимо 200 г макарон, по 100 г грецких и лесных орехов, растительное масло.

Макаронны отварить до готовности. Орехи раздробить на крупные кусочки. Макаронны подают с орехами и сахарным сиропом, добавив немного растительного масла.

Комплексы гимнастики

1

Существует специальная лечебная гимнастика для больных геморроем. Она направлена на укрепление мышц брюшного пресса, ягодич и промежности, что помогает нормализовать кровоток в области прямой кишки. Данные упражнения будут особенно полезны тем, кто работает сидя.

Весь комплекс упражнений должен выполняться 2–3 раза в день по 10–15 минут. Их не рекомендуется делать при обострении геморроя.

Упражнение 1. Выполняется в положении стоя. Надо скрестить ноги и напрячь мышцы ягодич и заднего прохода. Упражнение ритмично повторяется 10 раз.

Упражнение 2. Выполняется сидя на жестком стуле. Спину надо выпрямить, корпус слегка наклонить вперед, мышцы заднего прохода напрячь. Упражнение следует повторить 10 раз.

Упражнение 3. Выполняется лежа на спине. Ноги следует согнуть в коленях, ступни поставить на ширину плеч. Затем надо поднять таз с упором на ступни и плечевой пояс, после чего вернуться в исходное положение. Движение повторяется 10 раз.

Упражнение 4. Выполняется лежа на спине. Надо по очереди поднимать и опускать выпрямленные ноги. Упражнение следует сделать по 10 раз каждой ногой.

Упражнение 5. Выполняется лежа на спине. Ноги нужно выпрямить и приподнять на 45°, после чего развести их в стороны и снова свести, перекрестив (имитация движения

стригущих ножниц). Упражнение повторяют 10 раз.

Упражнение 6. Выполняется лежа на спине. Ноги надо согнуть в коленях, затем подтянуть их к животу и плотно прижать, после чего вернуться в исходное положение. Упражнение повторяется 10 раз.

Упражнение 7. Выполняется лежа на спине. Ноги следует выпрямить и приподнять, затем начать делать движения, имитирующие кручение педалей велосипеда. Таким образом надо сделать по 10 кругов каждой ногой.

2

Комплекс упражнений стимулирует кишечник, способствует отхождению газов. Выполнять упражнения во время обострения заболевания нельзя. Комплекс следует выполнять по 10–15 раз 2–3 раза в день.

Упражнение 1. Стоя со скрещенными ногами, ритмично напрягайте мышцы ягодиц и заднего прохода.

Упражнение 2. Сделайте несколько шагов, высоко поднимая согнутые в коленях ноги.

Упражнение 3. Сделайте несколько маховых движений (вперед, назад, в сторону) правой, а затем левой ногой.

Упражнение 4. Сидя на стуле с жестким сиденьем, спина выпрямлена, корпус слегка подан вперед, ритмично напрягайте мышцы заднего прохода.

Упражнение 5. Лежа 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.

Упражнение 6. Лежа на спине, попеременно поднимайте прямые ноги.

Упражнение 7. Лежа на спине с приподнятыми прямыми ногами, ноги разведите в стороны, затем сведите и перекрестите, как ножницы.

Упражнение 8. Лежа на спине с приподнятыми ногами, выполняйте движения ногами, как во время езды на велосипеде.

Упражнение 9. Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, плотно прижимайте к животу.

Упражнение 10. Из положения лежа лицом вниз с упором на колени, ладони и локти поочередно в обе стороны поворачивайте таз так, чтобы ягодицы касались пола.

3 (Лисица)

Это одно из китайских упражнений, основанных на гимнастике животных.

Присядьте, опираясь руками на землю, наклоните тело вперед и поднимите пятки вверх. Взгляд направлен в пол перед собой. Из этой позы опустите верхнюю часть тела на пол, поставив руки на землю так, чтобы локти опирались на колени. Медленно двигайте руки и верхнюю часть тела вперед, как это делает лисица, когда пытается пролезть под препятствием. В конце вы окажетесь в позе, когда ноги вытянуты и в носках, а верхняя половина тела поднята как только возможно вверх. Руки уперты в пол, голова поднята.

После этого поднимитесь, не сгибая колени и не отрывая ног от пола. Все упражнение состоит из четырех этапов. Повторите 4–5 раз.

4 (Гимнастика сфинктера)

Больным геморроем, особенно тем, у кого выпадают геморроидальные узлы, полезна гимнастика сфинктера. Комплекс состоит из трех упражнений.

Упражнение 1. Выполняют лежа на спине, вытянув руки вдоль туловища. На медленный счет до 5 сжать ягодицы, одновременно втягивая в себя прямую кишку, затем на такой же счет расслабиться; повторить это упражнение до 15 раз. Затем сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.

Упражнение 2. Выполняют лежа на правом боку: правая рука, согнутая в локте — под головой; левая, тоже согнутая в локте, — перед грудью; правая нога согнута в колене. На медленный счет до 4 левую ногу поднять, согнуть в колене, затем выпрямить, отведя назад, и опустить. Повторить упражнение 10 раз, а затем еще 10, лежа на левом боку.

Упражнение 3. Исходное положение лежа на животе, сложив руки под подбородком,

поднимать прямые ноги поочередно, каждую 10 раз.

5

Самое простое и необходимое упражнение при геморрое такое. На счет 1–4 сжимайте сфинктер заднего прохода, на 5–8 разжимайте. Это простенькое упражнение — весьма эффективная профилактика геморроя и один из способов его лечения в домашних условиях. Выполнять его надо как можно чаще, причем вы сможете делать это совершенно незаметно для окружающих.

Беременность и роды

Осложнение беременности геморроем

Геморрой — одна из наиболее распространенных болезней, особенно среди беременных женщин. Причины могут быть разнообразны. Улучшение качества нашей жизни способствует возникновению и распространению некоторых заболеваний.

Геморрой — это недуг, который возникает в результате переполнения кровью венозных сплетений, расположенных в прямой кишке у заднего прохода. Неспроста с греческого «геморрой» переводится как «кровотечение»: главный его симптом — кровоточивость заднего прохода, а также появление геморроидальных узлов. Добавим сюда еще зуд, воспаление и выделение небольшого количества слизи, и станет ясно, что заболевание это доставляет массу неприятностей. Распространенность его в развитых странах достигает 60 %. Риск у беременной оказаться в числе страдальцев — в 2 раза выше, чем у всех остальных.

Вероятность заболевания геморроем у беременных женщин можно умножить на пять, если сопоставлять с человеком в «обычном» положении и состоянии. К нашему превеликому сожалению, эта болезнь — частый спутник протекания вынашивания будущих детей.

Изменения в образе жизни женщины в этот ответственный период неизбежны. Как физиология, так и химический состав тела и гормональный фон — всё неизбежно подлечит изменениям.

Вот перечень основных.

Кровообращение в ногах и на уровне таза неумолимо ухудшается с каждым месяцем. С медицинской точки зрения это легко объяснить: матка, увеличиваясь в своих параметрах, этим самым пережимая половую вену, которая находится внизу. Результатом этого является замедленная циркуляция крови в венах прямой кишки и, конечно же, ногах, и, соответственно, застой крови. Возникают геморроидальные узлы, которые переродились из расширенных сосудистых сплетений, находящихся в анальном отверстии.

Также тромбоз и геморроидальные узлы возникают по чисто физической причине — во время протекания беременности (особенно в последние три месяца) женщины зачастую крайне мало двигаются, предпочитая сидячее положение тела. Потому застойные явления им гарантированы в венозных сплетениях, находящихся в выводящих путях. Движение — жизнь. Ведь не зря этой истине столько, сколько и самому человечеству.

Запор — ещё один неприятный спутник женщин, которые вынашивают будущее поколение. Ухудшение перистальтики кишечника — вот объяснение появлению запоров. Чтобы акт дефекации состоялся, беременная женщина сильнее обычного тужится, соответственно, повышается напряжённость стенок прямой кишки (так называемый тонус), а позже стенки просто-напросто растягиваются. Ещё одна из причин появления тех же болезненных узлов.

Обычно в специальном лечении нуждаются женщины с тромбозом наружных геморроидальных узлов. В этих случаях крайне важно помнить, что многие препараты с активными действующими веществами могут навредить плоду, поэтому стандартные, «привычные» схемы лечения будущим мамам не годятся. В этих случаях необходима консультация специалиста. При появлении любых клинических симптомов (дискомфорт, боль, жжение, выделение крови и слизи со стулом) надо немедленно обратиться к врачу-проктологу и ни в коем случае не заниматься самолечением. Не стесняйтесь этой

болезни, не считайте ее неприличной. Вместо того чтобы молча мучиться от неприятных симптомов в течение долгих лет жизни, можно постараться устранить проблему еще во время беременности.

Что же влияет на возникновение болезни во время беременности? Основная причина — малоподвижный образ жизни, способствующий застою крови в органах малого таза. Отсутствие пищевых волокон в рационе, приводящее к запорам и длительному натуживанию при посещении туалета, — тоже отрицательный фактор. Избыточный вес, подъем тяжестей, наследственная предрасположенность — все это способствует появлению и развитию болезни. Случается так, что беременность служит отправной точкой для возникновения болезни или же усугубляет ее. Как правило, это происходит уже во второй половине беременности.

Растущая матка давит на тазовое дно, на кишечник и геморроидальное венозное сплетение, вызывая застой крови в органах малого таза и проблемы с опорожнением кишечника.

Во время беременности происходит выработка гормонов, которые снижают восприимчивость кишечника к веществам, стимулирующим его работу (перистальтику). Объясняется это тем, что кишечник и матка имеют одинаковую мышечную структуру. Всякая чрезмерно активная перистальтика кишечника при определенных обстоятельствах может усилить сократительную деятельность матки, вызвав угрозу прерывания беременности.

Эмоциональная неустойчивость и стрессы у беременных способствуют снижению кишечной активности, вызывая запоры, которые и являются главной причиной геморроя.

Аллергические, аутоиммунные процессы, нарушение или сбой эндокринной системы во время беременности способствуют появлению запоров.

Большое значение имеет возрастной аспект. У женщин, ожидающих первого ребенка в 20 лет, это неприятное заболевание встречается в 3 раза реже, чем у женщин в 30-летнем возрасте. Естественно, что геморрой возникает чаще при первой и второй беременностях, чем при последующих. Если же женщина страдала заболеванием еще до беременности, то за время ожидания малыша оно может обостриться. Поэтому, если вы знаете о своем недуге или подозреваете его наличие, не стоит стесняться и скрывать его от врача. Диагностика осуществляется исследованием прямой кишки, если же причина кровотечений под сомнением, назначают дополнительные методы диагностики.

Геморрой, который проявляет себя вяло на ранних сроках, может негативно повлиять на протекание беременности в позднем периоде, а также повлиять на процесс рождения крохи. Именно поэтому лечащий врач-гинеколог должен быть в курсе вашего заболевания, чтобы выбрать правильную тактику ведения вашей беременности. Конечно, наличие геморроя не берется во внимание при выборе метода родоразрешения, но все-таки его нельзя не учитывать: ведь острые проявления нередко возникают в родовом и послеродовом периодах, когда головка малыша резко надавливает на венозные сплетения, что может приводить даже к ущемлению нервных окончаний.

Лекарства местного воздействия врачами более предпочтительны, если пациент — беременная женщина, нежели системные медикаменты.

Нормализовать работу кишечника, а главное — прямой кишки, во время протекания беременности возможно лишь под строгим наблюдением врача проктолога, учитывая то, что вылечиться возможно, только правильно используя целый комплекс необходимых мер.

Всем известно, что любое лечение нужно начинать с правильно подобранной диеты, ибо то, что мы едим и является нашим основным лекарством. Геморрою зачастую сопутствуют длительные запоры, потому очень важна строгая диета, которая будет способствовать лёгкости испражнений беременной женщины. Большое количество свежих овощей и фруктов — вот основной ключ к успеху. И не забывать ежедневно натощак ранним утром выпивать стакан чистой воды (можно с ложкой мёда) — за час до завтрака. Это поможет организму очищаться быстрее и регулярнее. Необходимо избегать в своём рационе бобовых, кофеина, острых специй, маринадов и солений.

Надо временно ограничить продолжительные пешие прогулки, так как увеличившаяся масса тела будет ещё сильнее давить на прямую кишку (о последствиях несложно догадаться). Каждая беременная женщина должна как огня бояться переохлаждения.

Далее, гигиена — превыше всего. Забываем о туалетной бумаге — она только лишний раз раздражает задний проход. Вместо этого каждый раз после испражнения подмываемся прохладной водичкой. Ванночки из марганцовки либо ромашки будут как нельзя кстати.

Практически все болезни на ранней стадии можно и нужно вылечить безмедикаментозным способом. Геморрой — не исключение.

Конечно, если ранние сроки упущены и в своё время не были проведены соответствующие мероприятия, неизбежно наступает вторая стадия. Тут без помощи медикаментов уже не обойтись.

Однако не следует и на этой стадии пренебрегать народными средствами, которых множество. Начиная от обычного сырого картофеля и заканчивая соком рябины. Суть одна — смягчить акт дефекации и избавиться от запоров. Если использовать картофель, то его необходимо в виде свечи вводить в задний проход. Если же соки свеклы либо рябины, то пить их надо дважды в день примерно по 100 г в течение месяца. Хотелось бы упомянуть об одном ошибочном мнении: морковь в чистом виде не слабит, а наоборот — крепит. Нужно добавлять масло или сметану.

При беременности геморрой лечится отваром стальника полевого.

Свечи. Только врач должен назначать любые медикаменты, свечи в том же числе. При существующем ряде побочных эффектов, всё-таки, они достаточно хороши в применении. К примеру, свечи «Беферсамак» обладают целым рядом лечащих составляющих. Диоксид титана в совокупности с субгаллатом висмута прекращают кровотечение и способствуют регенерации повреждённых тканей. Гидрохлорид лидокаина устраняет боль. Вывод прост — необходимо использовать только такие свечи. Они не только устраняют симптомы. Они ещё и эффективно лечат.

Мази. Масло из облепихи — это панацея от многих болезней. Геморрой — не является исключением. Мази, основой которых является именно это масло, особенно эффективны при лечении геморроя у беременных. «Гепариновая мазь» может гарантировать противовоспалительный, обезболивающий и противотромботический эффекты.

Хочется ещё раз обратить ваше внимание на то, что самолечение геморроя при беременности не приводит ни к чему хорошему. Только хороший проктолог в состоянии излечить геморрой во время вынашивания.

Медикаментозные методы лечения геморроя являются симптоматическими — то есть геморрой радикально не излечивают, но позволяют временно справиться с его неприятными признаками. Доказано, что если женщина после медикаментозного лечения будет соблюдать рекомендации врача по профилактике рецидивов этого заболевания, в дальнейшем оперативного лечения можно будет избежать.

Основные правила поведения и правильного образа жизни.

1. Необходимо избавиться от запоров и наладить работу кишечника. В этом может помочь диета с обилием фруктов и овощей (к примеру, свеклы, чернослива) — продуктов, богатых клетчаткой. Исключите солёные, острые, пряные, маринованные и жирные блюда.

2. После каждого похода в туалет следует проводить гигиенические процедуры — рекомендуется подмываться прохладной или холодной водой.

3. Постарайтесь не работать слишком долго в одном положении — стоя или сидя. Почаще меняйте позу. Старайтесь два раза в час устраивать себе небольшую разминку — по меньшей мере, пройдите пять минут по коридору в среднем темпе.

4. Делайте специальную зарядку или хотя бы 2—3 раза в день по 15 минут ложитесь на левый бок, немного приподняв ноги (например, подложив подушку).

5. Выбирайте правильную туалетную бумагу — она не должна быть жесткой или же содержать красители или ароматизаторы. Перед использованием смачивайте ее в холодной воде или же замените ее на влажные салфетки, содержащие увлажняющий крем.

6. Не поддавайтесь желанию почесаться. Зуд нужно перетерпеть.

7. Не следует поднимать тяжести (это касается не только беременности, но и послеродового периода).

8. Найдите время для того, чтобы принимать сидячие ванны с отварами лечебных трав: крапивы, горца перечного, клевера или готового геморроидального сбора. Сидячие фитованны бесполезны при внутреннем геморрое, но эффективны при обострениях наружного. Приготовить настой просто: траву заливают кипятком и остужают до +36 °С. Настой можно залить в ванну, а принимать ее рекомендуется не более 15–20 минут. Если травяного настоя получилось слишком много, его можно заморозить и прикладывать льдинки к заднему проходу в моменты обострений. Это поможет снять боль — ведь прикладывание льда сужает сосуды и останавливает кровотечение. Однако следует помнить, что такой метод используется только для облегчения симптомов.

9. Если врач вам назначил лекарство, лучше приобрести его в форме крема. Свечи

абсолютно бесполезны при наружном геморрое, но и при внутреннем они могут проникнуть слишком глубоко.

10. В случае обострений старайтесь сидеть на надувном круге.

11. Никогда не занимайтесь самолечением. Геморрой имеет множество нюансов, и вы можете навредить себе и своему будущему ребенку.

Лечить геморрой будущим мамам необходимо, поскольку если этого не делать в время беременности, то это может отразиться на процессе протекания беременности и во время родов в виде сильных кровотечений и воспалительных заболеваний.

Врач проктолог может посоветовать таким пациентам правильное питание с обязательным наличием в рационе достаточного количества клетчатки. Восстановление стула у беременной женщины облегчит перенесение данного заболевания.

Восстановление здоровья после родов

Женщина после родов находится в наиболее ослабленном состоянии, поэтому геморроидальное заболевание для данной категории женщин очень тяжело переносит жгучие боли. При этом ситуация может значительно усугубиться, если у женщины после родов несколько дней отсутствует стул.

Специалисты советуют перед родами совершать профилактику данного заболевания.

Геморроем является заболевание, которое возникает в процессе переполнения вен в области заднего прохода кровью. Такие переполненные, расширенные и свитые в клубок вены в медицине и называют геморроидальными узлами.

Основной причиной геморроидального заболевания после родов является увеличенное давление на внутрибрюшную область, которое происходит на протяжении нескольких месяцев беременности, а при наступлении родов данное давление усиливается в несколько раз.

Причинами возникновения геморроя после родов являются также малоподвижный образ жизни будущей матери, нарушенное и неправильное питание, наличие врожденных проблем с венами, очень частое использование различных слабительных препаратов и клизм, прием гормональных контрацептивов, поднятие тяжелых предметов, злоупотребление алкогольными напитками и лишний вес.

Существует два вида геморроидального заболевания: внутренний и наружный. Если наружный геморрой можно увидеть и даже прощупать, то внутренний невозможно, поскольку его геморроидальные узлы находятся на внутренних стенках заднего прохода. Внутренний геморрой считается наиболее опасным для женщин после родов, поскольку данное заболевание сопровождается сильным кровотечением, которое может вызвать малокровие.

Вторым шагом в лечении геморроя будет восстановление нормальной физической формы: ежедневные прогулки и занятие лечебной гимнастикой. Параллельно проктологом назначаются специальные геморроидальные свечи и мази.

Профилактика

Правильный образ жизни

Предупредить развитие геморроя и значительно облегчить форму его протекания вам помогут профилактические меры — здоровое питание, физические упражнения и соблюдение личной гигиены. Профилактика геморроя предотвратит развитие заболевания.

Для устранения проблемы придерживайтесь следующих рекомендаций.

— Обеспечение нормального функционирования кишечника: исключение запоров и диарей.

— Избегайте перенапряжения во время дефекации.

— Коррекция диеты с достаточным употреблением минеральных вод.

— Свести к минимуму вредные последствия трудового распорядка: не находиться за рулем автомобиля подряд более трех часов: нужна разминка. Мягкие кресла в доме и офисе замените жесткими.

— После дефекации подмывайтесь холодной водой.

— Исключите чрезмерные физические нагрузки и поднятие тяжестей. Если существует

такая необходимость, то выдыхайте при поднятии предмета. Не задерживайте дыхание.

— Физическая активность. Не рекомендуются занятия силовыми упражнениями, езда на велосипеде. Весьма полезно плавание и аэробика.

Предупредить появление геморроя и его обострения помогут следующие меры.

Добивайтесь мягкой, свободной работы кишечника. Чаще всего обладатель геморроя — человек, страдающий запорами. Если для вас является новостью то, что освободить кишечник не такое уж длительное и трудное дело, то вы наверняка уже приобрели геморрой. Дуться и тужиться, сидя в туалете — значит создавать напряжение, из-за чего вены в прямой кишке наполняются кровью и раздуваются. Твердый кал ухудшает дело, царапая и без того воспаленную область. В идеале стул должен быть один раз в сутки, утром, занимать не более 5—10 минут. Возможны индивидуальные варианты. Частота стула от 3 раз в день до 3 раз в неделю (через день) — крайние варианты нормы.

Правильное питание является важнейшим фактором как лечения, так и профилактики геморроя. Любые отклонения в процессе опорожнения кишечника (запоры, поносы) провоцируют обострение заболевания. Только регулярным и правильным питанием можно добиться нормализации деятельности пищеварительного тракта, регуляции консистенции кишечного содержимого и его транзита по толстой кишке.

Смажьте задний проход. Как только вы увеличили количество клетчатки и жидкости в диете, кал должен стать мягче и проходить с меньшими усилиями. Можно сделать сокращения кишечника еще более мягкими, смазывая анус небольшим количеством вазелина. С помощью ватного тампона или пальца смажьте вазелином прямую кишку вглубь примерно на 1,5 см.

Грамотная гигиена дефекации. Туалетная бумага бывает жесткой, некоторые ее виды содержат раздражающие химические вещества. Покупайте только неароматизированную, нецветную (белую) туалетную бумагу; перед тем как подтереться, смачивайте ее холодной водой под краном. Выбирайте туалетную бумагу хорошего качества и помягче. Если вы не слышали о промасленной туалетной бумаге, то только потому, что ее еще не продают. Но можно купить салфетки для лица, покрытые слоем увлажняющего крема, это лучшее из имеющихся в продаже туалетных средств при геморрое, или же любые влажные салфетки.

Старые, дореволюционные врачи рекомендовали употреблять холодную воду трижды: утром натощак выпивать стакан холодной воды, подмывать водой область заднего прохода, принимать общий холодный душ. Подмываться нужно после каждого акта дефекации. В цивилизованных странах для этого используют биде, мусульмане — специальные кувшинчики.

Перетерпите зуд. Геморрой может зудеть, после почесывания у вас может наступить облегчение. Не поддавайтесь желанию почесаться. Вы можете поранить стенки нежных вен и ухудшить свое состояние.

Не поднимайте тяжести. Поднимать тяжести и интенсивно заниматься физическими упражнениями — все равно что тужиться в туалете. Если у вас склонность к геморрою, то попросите кого-нибудь помочь вам двигать пианино или шкаф.

Посидите в ванне. Сидячие ванны занимают у экспертов одно из первых мест среди методов профилактики геморроя. Теплая вода способствует ослаблению боли, улучшает микроциркуляцию крови.

Ограничение спиртных напитков и острой пищи. Обязательная особенность противогеморройной диеты — исключение из рациона острых, пряных, жареных, копченых и тому подобных продуктов, а также крепких алкогольных напитков: все это способствует расширению венозной сети и нарушению местного кровотока. Допустимо употребление легких вин, коктейлей, пуншей, сидра. Расширить вкусовую гамму пищи можно с помощью неострых соусов, умеренного количества свежих пряновкусовых трав: петрушки, укропа, майорана, базилика, тмина, кинзы и других.

Избегайте переохлаждения. Переохлаждение вызывает нарушение кровообращения, что может послужить причиной образования геморроя или его обострения (тромбоз, сильные боли).

Следите за своим весом. Из-за большого давления на нижние конечности у тучных людей больше проблем с геморроем, так же как и с варикозными венами.

Контролируйте потребление соли. Если вы любите обильно посыпать еду солью, то от этого геморрой только ухудшится. От избытка соли жидкость остается в кровеносной системе, это может вызвать набухание вен в анусе.

Нормализуйте двигательную активность. Если у вас сидячая работа, возьмите за правило проведение 5—10-минутных перерывов после каждого часа, потраченного на сидение в кресле — офисном, автомобильном или перед компьютером. Используйте эти

перерывы для выполнения легких физических упражнений или хотя бы ходьбы. Мягкий стул, кресло замените полужестким или жестким.

Регулярно упражняйте мускулатуру брюшного пресса и промежности. Даже очень занятые люди могут использовать для этих целей так называемые изометрические упражнения (чередующиеся напряжение и расслабление соответствующих мышц) — для их выполнения не требуется каких-то особых требований к внешней обстановке. Еще лучшее решение — поддержание себя в хорошей общей физической форме, что полезно не только для профилактики геморроя.

Внимательно следите за своим здоровьем. В человеческом организме все взаимосвязано: сбои в любой системе могут внести свою лепту в развитие геморроя. Недиагностированные проблемы со щитовидной или поджелудочной железой, неотвратимо растущая масса тела, неадекватно леченое кишечное расстройство, возникшее после употребления некачественной пищи — эти и сотни других причин в конечном итоге могут способствовать развитию геморроя.

Вовремя консультируйтесь с доктором для постановки правильного диагноза. Не занимайтесь самодиагностикой, не экономьте на своем здоровье. В некоторых случаях, списывая симптомы ректального рака на геморрой, больной слишком поздно узнает истинный диагноз.

Профилактика геморроя при беременности

Для того чтобы обезопасить себя от такого неприятного заболевания, как геморрой, необходимо проводить профилактику. Для этого нужно вести нормальный подвижный образ жизни: проводить различные пешие прогулки, совершать различные упражнения, которые необходимы для увеличения мышц тазовой области. Комплекс специальных лечебных упражнений назначаются вашим лечащим врачом. При этом нужно учесть тот факт, что некоторым беременным женщинам данные процедуры противопоказаны, поэтому обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Беременным женщинам также необходимо запомнить, что ни в коем случае не нужно носить стягивающую и стесняющую вас одежду.

Откажитесь от острого злоупотребления острой пищей и алкогольными напитками, это повышает риск заболевания. Беременность — лучшее время для того, чтобы перейти на здоровое питание. Полностью исключите алкоголь и максимально уменьшите количество острых, копченых, пряных блюд. Добавить еще пикантный вкус вам помогут петрушка, укроп, тимьян, розмарин, базилик.

Пейте больше воды. В первой половине беременности — до 2 л жидкости в сутки. Во второй половине — 1,2–1,5 л в день. Не забывайте про клетчатку. Пищевая клетчатка содержится в большинстве сырых овощей и фруктов, в изделиях из ржаной и отрубной муки, в черносливе, овсяной, гречневой и ячневой крупах. Грубые волокна помогают предотвратить запоры, частые во время беременности и способствующие появлению геморроя. Ограничьте потребление простых углеводов: изделий из белой рафинированной муки и сладостей. Ешьте по часам. Режим питания крайне важно соблюдать для того, чтобы организм привыкал к определенному ритму работы и не случались запоры.

Больше двигайтесь. Сохраняйте активность и во время беременности (гимнастика, йога, бассейн, прогулки), ведь длительное пребывание на ногах, малоподвижный и сидячий образ жизни — одни из главных причин развития геморроя. Геморрой — это варикозное расширение вен в области заднего прохода, особенно частое во время беременности (из-за увеличенной матки и запоров). Проявляется воспалением, зудом и жжением, особенно после посещения туалета. Но нередко заболевание проходит бессимптомно и проявляется только при родах, что может серьезно осложнить их течение. После родов и окончания периода грудного вскармливания все внимание женщины приковано к малышу. Но именно сейчас стоит прислушаться и к своему организму, вовремя обнаружить симптомы геморроя, обратиться к врачу и начать лечение.

В аптеках могут предложить сразу несколько различных препаратов, в составе которых есть масло акулы, которое обладает сразу несколькими ценными свойствами. Эта мазь или эти свечи могут не помочь именно вам, ведь проявления болезни у каждого индивидуальны.

Действие этих препаратов:

- способствует остановке крови и заживлению ранок,
- активизирует процессы регенерации,
- обладает иммуномодулирующим действием.

Список использованных сайтов

1. <http://dobro-est.com/zdorove/>
2. <http://www.nar-med.ru>
3. http://comp-doctor.ru/hemorr/hem_prof.php
4. <http://aemor.su>
5. <http://www.medpoisk.ru/pat/hemorrhoid.html>
6. <http://kakmed.com/687/kak-snvat-obostrenie-pri-aemorroe/>
7. <http://www.eurolab.ua/svmptoms/pain/280/>
8. <http://lechusam.ru/aemorroj/>
9. <http://www.medn.ru/medbloa/aimnastikapriaemorroe/>
10. http://koolsat.ru/stati/3033-aimnastika_pri_aemorroe.html
11. <http://www.abcslim.ru/articles/458/aemorroj/>
12. <http://vitadieta.ru/diets/dieta-pri-aemorroe/>
13. <http://www.allwomens.ru/2602-vse-o-zabolevanii-aemorroj-i-eao-lechenii.html>
14. <http://woman.delfi.ua/news/woman/health/dieta-pri-aemorroe.d?id=1365922>
15. <http://www.mosmedclinic.ru/articles/26/336>