

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

1000

Рецептов

вкусно полезно душевно *целобно*

питания при
геморрое

Ирина Вечерская 100 рецептов при геморрое. Вкусно, полезно, душевно, целебно Серия «Душевная кулинария»

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=30480784
100 рецептов при геморрое. Вкусно, полезно, душевно, целебно:
Центрполиграф; Москва; 2018
ISBN 978-5-227-08075-2*

Аннотация

Геморрой – очень распространенный недуг, о котором не принято говорить вслух. Многие страдалцы из чувства ложного стыда стесняются обратиться к врачу и годами тихо мучаются, а зря! Геморрой можно и нужно лечить. И один из главных залогов исцеления – правильное питание. Книга расскажет, каковы причины возникновения болезни, как правильно питаться в период обострения и ремиссии. В отдельном разделе даны рецепты блюд, которые допустимы после операции. Автор научит, как уберечься от болезни или не усугубить ее, какие делать упражнения. Уверены, что знания, полученные из книги, помогут справиться с проблемой в деликатной области нашего тела.

Содержание

Предисловие	5
Геморрой – недуг века	7
Причины	7
Симптомы	9
Виды геморроя	11
Образ жизни при болезни	14
Питание при обострении болезни	19
При первых признаках обострения	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Ирина Вечерская
100 рецептов при геморрое
Вкусно, полезно,
душевно, целебно

© «Центрполиграф», 2018

* * *

Предисловие

Избавиться от геморроя – мечта любого, кто с ним столкнулся. И мечта не неосуществимая. Всё в наших руках. Усилия воли и соблюдение элементарных правил – залог успеха.

Питайтесь по режиму небольшими порциями, но часто – до 5–6 раз в день. Соблюдайте достаточный питьевой режим: 1,5–2 л жидкости в сутки. Отдайте предпочтение минеральной воде: она усиливает моторную функцию кишечника. Откажитесь от чрезмерного употребления алкоголя, острых, соленых и пряных блюд. Если изменением рациона не удастся достичь легкого опорожнения кишечника, обратитесь к врачу для уточнения причины запора. Избегайте злоупотребления слабительных средств. Они не устраняют причину запоров, а оказывают кратковременное действие. Современному человеку это может показаться странным, но туалетная бумага далеко не всегда была одним из способов поддержания личной гигиены после актов дефекации и мочеиспускания.

Сведите к минимуму употребление алкоголя и острой пищи. Это может спровоцировать раздражение в перианальной области и открытие кровотечения или же его усиление.

Нормальное и верное питание при заболевании геморроем чрезвычайно важно как для профилактики, так и для лечения. Провоцирующим фактором для возникновения ге-

морроя является, как правило, запор. При помощи диеты можно добиться минимального повреждающего действия каловых масс на геморроидальные узлы и слизистую оболочку прямой кишки.

Первый принцип – в суточном приеме пищи должны сочетаться жиры, белки и углеводы в необходимых пропорциях, обеспечивая организм нормальной работоспособностью на весь день.

Второй принцип – питание должно быть дробным. Кушать лучше маленькими порциями, но через каждые 2,5 часа. Если основной день проходит на работе и нет возможности питаться правильно, подготовьтесь заранее. Для перекусов используйте фрукты и овощные сэндвичи.

Третий принцип – больше клетчатки в рационе.

Четвертый принцип – при запорах жидкость ежедневно должна поступать в организм в объеме не менее чем 350 мл на каждый 10 кг веса.

Геморрой – недуг века

Причины

По официальным данным, на всей земле геморроем страдает каждый седьмой человек, то есть примерно 15 %.

Люди тянут с лечением и обращаются к врачу только тогда, когда болезнь переходит в запущенную стадию и больной устаёт бороться с ней. Геморрой относится к заболеваниям, которыми одинаково часто страдают и женщины, и мужчины.

Геморрой – заболевание сосудов прямой кишки, при котором происходит увеличение, вплоть до выпадения, геморроидальных узлов. Геморрой относят к заболеваниям системы кровообращения

Геморрой – распространенное заболевание, которое беспокоит и мужчин, и женщин. Особенно опасно и неприятно, когда варикозное расширение вен появляется в заднем проходе из-за того, что застаивается и скапливается венозная кровь.

Внешний геморрой развивается, когда выпячиваются сосудистые стенки. Этому способствуют:

- Слабые венозные стенки.
- Пищеварительное расстройство.

- Запоры.
- Проблемы со стулом.
- Дефекация из-за избыточного натуживания.
- Застой крови в венах таза.
- Нарушенная двигательная функция.
- Физические нагрузки – проблема больше всего характерна для грузчиков, тяжелоатлетов.
- Постоянный перенос, подъем тяжестей приводит к тому, что кровь поступает в органы малого таза.
- Неполюценное питание, увлечение острым, соленым, маринованным, жирным, копченым, спиртными напитками.
- Беременность, роды.

Симптомы

Кровотечение при дефекации, примесь крови в каловых массах. При сильных запорах в кишечнике скапливается много твёрдого кала, который начинает давить на венозные стенки. Они в свою очередь из-за давления начинают плохо питаться кислородом, а вследствие длительного их переполнения кровью начинают растягиваться. В результате растяжения стенки становятся тоньше, и в некоторых местах происходят разрывы, что и приводит к кровотечению. При этом кровь течёт только до или после дефекации. Кровь может течь как небольшими капельками, которые остаются на бумаге, так и струйками. Если кровотечение интенсивное, то это может закончиться железо-дефицитной анемией. Следует отметить, что выделение крови из анального отверстия является главным симптомом геморроя, который говорит о новообразовании в толстом кишечнике.

Выпадение узлов из прямой кишки. Ещё одним основным симптомом геморроя является выпадение геморроидальных узлов из анального отверстия, что бывает следствием развития дистрофических процессов. А развитию дистрофических процессов служит сильное и долгое натуживание при дефекации, а также просто длительное просиживание в туалете за чтением газеты. Ещё одной причиной может служить курение.

Ощущение инородного тела, чувство тяжести. Люди, страдающие геморроем, нередко ощущают инородное тело в заднем проходе, а также тяжесть в паху при ходьбе. Такие симптомы проявляются у людей, страдающих геморроем, из-за переполненных кровью геморроидальных узлов.

Зуд и жжение в области заднего прохода. Зуд или жжение говорят об эрозии стенок геморроидальных узлов.

Боль при дефекации, ходьбе и в положении сидя. Ущемление геморроидального узла сопровождается сильной болью, иногда невыносимой. Боль сильная из-за того, что возле анального отверстия находится много рецепторов. Такая боль возникает чаще всего во время дефекации, но иногда и при ходьбе. Эта боль является признаком начинающегося приступа острого геморроя.

Болезненность на ощупь геморроидальных узлов. Если прикосновение к геморроидальным узлам причиняет вам сильную боль, а сами узлы стали багрового, сливового цвета, то это признак тромбоза. Сливовые пятна могут достигать двух сантиметров в поперечнике.

Виды геморроя

Хронический геморрой. В большинстве случаев возникает хронический геморрой. Для первой стадия хронического геморроя характерны неприятные ощущения в области заднего прохода, ощущение инородного тела и легкий зуд. Время от времени возникают капельки алой крови в конце акта дефекации. Первая стадия хронического геморроя может протекать от нескольких месяцев до нескольких лет. В этот период никаких болей нет, поэтому больные редко обращаются к врачу.

Но со временем заболевание перетекает в следующую, более серьёзную стадию. При дефекации начинают появляться боли и капельки крови или, может быть, даже целые струи крови. Геморроидальные узлы начинают выпадать. А из-за неправильного питания все эти эффекты значительно обостряются.

Всего выделяют 4 стадии:

- на первой стадии геморроидальные узлы не выпадают, но уже выделяются капельки крови;
- на второй стадии геморроидальные узлы выпадают во время дефекации, но потом вправляются сами;
- на третьей стадии геморроидальные узлы выпадают и уже сами не вправляются;
- четвёртая стадия страшна тем, что геморроидальные

узлы выпадают при малейшей нагрузке. Достаточно просто чихнуть, чтоб они выпали, а вправить их обратно становится очень затруднительно, если вообще возможно.

Острый геморрой. Осложнением хронического геморроя является острый геморрой. При остром геморрое проявляется тромбоз или ущемление геморроидальных узлов, что приводит к сильным болям, геморроидальные узлы увеличиваются, в результате чего вы ощущаете инородное тело. Температура тела начинает повышаться.

Всего выделяют 3 степени.

– тромбоз без воспалительного процесса. Геморроидальные узлы начинают умеренно болеть при прикосновении к ним. Ощущается зуд и жжение в области заднего прохода. Само анальное отверстие может покраснеть и отечь. При дефекации все симптомы значительно возрастают;

– тромбоз, осложненный воспалением геморроидальных узлов. На этой стадии проявляются очень сильные и острые боли. Боли мучают и при ходьбе, и в сидячем положении. Наблюдается сильный отек вокруг всего анального отверстия. При этом пальцевое исследование прямой кишки резко болезненно;

– геморрой третьей степени. Острый геморрой третьей степени – это состояние, при котором срочно требуется врачебное вмешательство. В самых запущенных случаях острый геморрой может вызвать гнойный парапроктит или даже некроз, при котором геморроидальные узлы начинают мерт-

веть и становятся чёрными. При этом повышается риск заражения крови. В таких случаях требуется немедленная операция по удалению омертвевших тканей, которое производится только в условиях стационара. Геморроидальные узлы становятся багрового цвета и никак не вправляются обратно. Воспалительная опухоль в области заднего прохода полностью разрослась по всей поверхности.

Геморрой может привести к состоянию, которое называется выпадение геморроидальных узлов. Выпадение происходит, когда внутренний геморрой набухает, а затем выступает через анус. При этом можно почувствовать и нащупать шишку снаружи ануса. Во многих случаях возможно осторожно вправить ее обратно через анус и решить проблему, но если геморрой не может быть вправлен, геморроидальные узлы могут набухать еще больше и попасть в ловушку за пределами ануса – произойдет защемление. При выпадении геморроидальных узлов часто появляется зуд в анусе (анальный зуд). При травмировании такого геморроя (например, при запоре) возможно появление кровотечения и боль.

Образ жизни при болезни

При геморрое очень важно, как можно больше пить жидкости, включить в меню продукты, в составе которых содержится клетчатка – свежие овощи, фрукты. Если есть необходимость, используйте слабительные средства – чернослив, травяные сборы.

От туалетной бумаги следует отказаться в пользу подмывания. Старайтесь спать на животе. Чтобы снизить отечность, подложите подушку под бедра. Также выполняйте упражнения, как можно больше двигайтесь. Если у вас сидячая работа, подкладывайте подушку и через каждые полчаса вставайте, двигайтесь.

Предупредить геморрой поможет питание, а также и правильно организованные физические нагрузки. Даже обычная утренняя зарядка избавляет от застойных явлений в области малого таза и от трудностей с дефекацией.

При варикозе геморроидальных вен разрешено и рекомендовано чаще ходить, бегать трусцой и плавать. Однако при обострившемся геморрое либо в послеоперационный период разрешены лишь пешие прогулки.

Подобные упражнения воздействуют не только на органы брюшины, избавляя от геморроя, но и благотворно влияют на систему кровообращения, оздоравливая весь организм.

Геморрой в народе называют «сидячей» болезнью – и не

без оснований. Чаще других от этого неприятного заболевания страдают представители профессий, вынужденных большую часть времени проводить на «пятой точке» без возможности сделать перерыв на «физкультминутку» и размяться. Если еще и после окончания трудового дня человек стремится поскорее принять привычное положение на диване, геморрой не заставит себя долго ждать.

Заниматься нужно, чутко прислушиваясь к своему состоянию и выполняя следующие рекомендации:

Во время упражнений запрещается задерживать дыхание – это способствует росту давления в брюшной полости.

Движения нужно выполнять плавно, без резких рывков.

Начинайте с минимальной нагрузки, постепенно наращивая количество повторов, интенсивность занятия.

Исключите упражнения, которые вызывают у вас болезненность в области прямой кишки.

Экстремальные виды спорта, велосипед, гребля, верховая езда – та активность, которая при геморрое является условно разрешенной, то есть можно, но с крайней осторожностью и только при условии стойкой ремиссии. При обострении болезни подобного рода занятия полностью противопоказаны.

Комплекс упражнений

1. Ножницы. Лягте на гимнастический коврик. Из положения лежа на спине приподнимите прямые ноги под углом 45° . Медленно разведите ноги в стороны, затем сведите их крест-накрест. Сделайте 50 повторений.

2. Вертикальные ножницы. Исходное положение – как в предыдущем упражнении. Разведение ног проводите в вертикальной плоскости: одну ногу вверх, вторую – к полу, на каждый счет сменяя положение ног. Количество повторов – 50.

3. Утюжок. Положение – то же. Зафиксируйте поднятые на 45° от пола прямые ноги в неподвижном состоянии на 30 секунд. Сделайте несколько раз, с каждым повтором увеличивая время задержки.

4. Прогиб. Лягте на спину прямо, руки – вдоль туловища в вытянутом состоянии. Медленно приподнимите таз от пола, задержитесь в таком положении, сжав ягодичы. Опуститесь на пол, повторите упражнение 50 раз.

5. Кошка. Встаньте на четвереньки. На счет 1–4 – скруглите спину, как выгибается кошка, на счет 5–8 медленно прогните поясницу вниз. Сделайте 100 раз.

6. Березка. Из положения лежа поднимите ноги вверх под прямым углом. Медленно приподнимайте таз, поддерживая его руками, ноги – вытянуты вверх. В таком положении держитесь, сколько сможете. Упражнение способствует оттоку застоявшейся крови, восстанавливает венозное кровообращение. Рекомендуются при всех видах варикоза.

7. Хожение на ягодичах. Сядьте на пол с вытянутыми ногами. Напряжением мышц приподнимите одну ягодичу и переместите ее вперед. Следующим движением – сделайте «шажок» с другой стороны. Таким образом перемещайтесь

по комнате на ягодицах в течение 10–15 минут. Не помогайте себе ногами – они должны находиться без движения.

8. Маршировка. Шагайте на месте, поднимая колени высоко под острым углом, то есть выше уровня ягодиц. Усложнить упражнение можно, если опускать рабочую ногу, перекидывая ее с опорной, при этом будет происходить передвижение вперед мелкими шагами. Ходите таким образом несколько минут.

9. Скручивания таза. Примите коленно-локтевую позу. Наклоняйте таз и бедра в бок, в одну и другую сторону, стараясь коснуться ими пола. Сделайте по 10 раз в каждую сторону. Затем поднимитесь на четвереньки и повторите то же упражнение, опираясь на ладони.

10. Стригущие ножницы. Повторите упражнение ножницы, подняв ноги как можно выше и разводя их в стороны как можно шире. Достаточно сделать 20 раз.

Упражнение Кегеля

Важно научиться правильно выполнять сокращения тазовых мышц. По своему механизму они похожи на попытки прервать мочеиспускание или удержать кишечные газы до момента опорожнения. На первых порах упражнения желательно делать лежа на полу – так будет проще напрягать нужные мышцы, не задействуя остальные.

Лягте на спину. Ноги согните в коленях и поставьте на пол. Сократите мышцы таза, так, чтобы почувствовать, как сжимается сфинктер и анус втягивается в прямую кишку.

Продержитесь 3 секунды и расслабьтесь. Постепенно увеличивайте время сокращения (от 10–15 секунд до минуты), период расслабления оставьте прежним.

Проводите зарядку по 4 раза каждый день, в каждом подходе – по 10 упражнений.

Когда вы научитесь ощущать те мышцы, которые нужно напрягать, и вам уже не нужно будет их изолировать для правильного выполнения, «лежачую» гимнастику можно заменить на упражнения сидя и стоя.

Питание при обострении болезни

При первых признаках обострения

Если геморроидальная болезнь обострилась, необходимо срочно откорректировать рацион. В первые сутки или даже двое после начала обострения желательно полностью отказаться от любой пищи. Параллельно необходимо увеличить объем потребляемой жидкости до 3 литров в день. Преимущественно это должна быть чистая вода, без содержания газа, также допускается некрепкий чай, травяные настои, отвар шиповника.

Отвар шиповника

Состав: плоды шиповника – 100 г, вода – 1 л.

Первый способ. Отсортированные плоды сушеного шиповника красно-оранжевого цвета моют, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь и кипятят 10 минут. Накрывают крышкой, охлаждают и настаивают в течение суток. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют

в течение 3 суток, так как со временем количество витамина С уменьшается.

Второй способ. Сушеные плоды шиповника моют, после стекания воды слегка дробят деревянной толкушкой в эмалированной посуде, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь, кипятят 8 минут, накрывают крышкой охлаждают и настаивают в течение 12 часов. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют в течение 3 суток.

Дневная норма для детей – четверть стакана, для взрослых – полстакана.

Напиток из шиповника

Состав: шиповник (сухие плоды) – 3 ст. ложки, черника (сушеная) – 1 ст. ложка, вода – 5 стаканов, облепиха (сок с сахаром) – 4 ст. ложки, мед – 3 ст. ложки.

Измельченные сухие плоды шиповника и столовую ложку сушеной черники залить кипящей водой. Настоять 20–30 минут, процедить, добавить облепихового натурального сока без мякоти и сахара и меда. Хорошо размешать и остудить. Напиток особенно полезен людям, страдающим нарушением обмена веществ и сахарным диабетом.

Брусничный отвар

Состав: брусника – 150 г, вода – 1 л, подсластитель – по вкусу.

Промытые ягоды брусники заливают горячей водой и кипятят 10 минут. Затем ягоды растирают пестиком и процеживают. В напиток добавить сахарозаменитель.

Изюмный отвар

Состав: изюм – полстакана, вода – 500 мл, лимон – 2 ломтика.

Полстакана изюма перебрать, промыть, мелко нарубить, залить стаканом воды, кипятить 10 минут, отжать и в полученный сок добавить лимон или лимонную кислоту по вкусу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.