

## **Рекомендации ассоциации колопроктологов для пациентов после геморроидэктомии**

Согласно рекомендациям ассоциации колопроктологов России для пациентов после геморроидэктомии в послеоперационном периоде рекомендуется 3-4-разовый прием пищи в течение суток. Предпочтительна белково-растительная диета. Мясо, птицу, рыбу, желательно употреблять в вареном или печеном виде. В день рекомендуется съесть не менее 500 граммов овощей и фруктов, богатых клетчаткой. Из овощей наиболее полезны салат, капуста, преимущественно цветная, свекла, морковь и тыква. Из фруктов рекомендуются: бананы, яблоки, сливы, абрикосы, их можно заменить черносливом или курагой. Не следует злоупотреблять острыми продуктами.

Пейте достаточное количество жидкости в виде соков, минеральной воды, чая, кофе, прохладительных напитков. В день человек должен выпивать не менее 6-8 стаканов воды. Исключите прием крепкого алкоголя!

Для регулярной работы кишечника, помимо правильного питания, вам необходимо употреблять отруби или специальные препараты, улучшающие консистенцию кишечного содержимого и его транзит по кишечнику. Отруби принимаются по десертной ложке 3 раза в день, через неделю можно увеличить объем их до 1 столовой ложки 3-4 раза в день. Перед употреблением отруби заливаются на 10-15 минут кипятком, а затем добавляются к первым или вторым блюдам или употребляются как отдельное блюдо.

Соблюдайте личную гигиену: обязателен ежедневный душ и местная гигиеническая обработка в соответствии с рекомендациями врача. Помните, что подъем тяжестей более 3 кг противопоказан в течение первого месяца после операции.

Теплые сидячие ванны (температура воды 40-45 °С) продолжительностью до 20-25 минут назначают для заживления ран. В воду можно добавлять отвары ромашки, шалфея, череды из расчета по 100 грамм каждого отвара на 50 литров воды. После ванны рекомендуется применение мазевых повязок с заживляющими мазями

(солкосерил, актовегин, метилурациловая мазь). Важно, чтобы количество слоев марли в повязке не превышало 4-6. Не следует укрывать повязку вощеной бумагой или ватой!

После операции возможно развитие выраженного болевого синдрома. Для уменьшения боли, как правило, назначаются обезболивающие препараты (кетонал, кетанов, ксефокам и пр.). Принимать их следует только после еды! Эти препараты противопоказаны больным с язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки, так как могут вызвать обострение этих заболеваний. Помните, что длительный прием обезболивающих препаратов может вызвать развитие побочных эффектов.

После геморроидэктомии возможно развитие таких осложнений, как выделение крови, недержание содержимого прямой кишки, присоединение воспалительного процесса. Если вы отмечаете эти симптомы, обязательно обратитесь к проктологу!

Помните, что, несмотря на выполненную операцию, нарушение диеты, возобновление запоров, сидячий образ жизни могут привести к обострению заболевания. Выполняйте рекомендации колопроктолога, которые позволят вам избежать повторной операции.

Соблюдайте сбалансированную диету , богатую растительной клетчаткой  
Выпивайте в день не менее 6-8 стаканов жидкости (вода, соки, чай)

Ограничьте прием острой пищи

Исключите крепкий алкоголь

Следите за регулярным опорожнением кишечника !

Старайтесь не поднимать тяжести

Занимайтесь спортом: ходьба, плавание, гимнастика

Принимайте флеботропные препараты (Детралекс, Флебодия 600)