

DICAS PARA TRATAR E PREVENIR O APARECIMENTO DE DOENÇAS ANORRETAIS

- Mantenha uma alimentação saudável, rica em fibras: frutas, verduras, legumes e cereais.
- Faça refeições regulares (café da manhã, almoço e jantar) e coma devagar, mastigando bem os alimentos.
- Evite a ingestão em excesso de alimentos constipantes, tais como: massas com farinhas refinadas, batata, chá mate e chá preto.
- Evite o consumo excessivo de frutas ácidas e cítricas, álcool, chocolate, café, cebola, nozes e alimentos apimentados.
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas.
- Beba líquidos em abundância. Inclua em sua dieta muita água e sucos naturais, na quantidade mínima de 1,5 a 2 litros diários.
- Evite o uso de roupas justas e peças íntimas de material sintético..
- Lave suas peças íntimas com sabão em pó neutro. Certifique-se que todo o sabão foi enxaguado.
- Evite o uso abusivo de laxantes. Utilize medicamentos apenas com orientação médica.
- Vá ao banheiro sempre que tiver vontade. Respeite a vontade de evacuar. Inibir a sensação natural de defecação induz à constipação intestinal. Deixando para depois as fezes podem ficar secas e endurecidas, difíceis de serem eliminadas.
- Evite ficar sentado por períodos longos no vaso sanitário, principalmente se houver algum desconforto na região anal. Evite leituras e/ou telefones no banheiro.
- Realize a limpeza e secagem adequada da região perianal.
- Seque a área com uma toalha macia e felpuda, que não irrite ou machuque o local. Evite esfregar.
- Evite deixar a região anal úmida.
- Evite o uso de papel higiênico.
- Sempre que possível, lave a região anal com água após as evacuações. Utilize duchas higiênicas (chuveirinho), caso esteja no trabalho ou simplesmente fora de casa, dê preferência aos lenços umedecidos.
- Nunca coloque qualquer produto na água em que se banha. Evite principalmente antissépticos, sais, óleos e espumas.
- Evite o uso de sabonetes comuns com pH alcalino. Nunca use sabão com perfume forte ou qualquer tipo de antissépticos na região perianal.
- Não exagere na limpeza, pois isso pode ocasionar irritação.
- Evite ficar longas horas do dia na mesma posição. Mesmo durante o horário de trabalho procure caminhar com frequência por alguns minutos, evitando permanecer sempre sentado.
- Faça exercícios com regularidade. Comece caminhando, pedalando ou nadando, no mínimo 3 vezes por semana. Aumente o tempo progressivamente, respeitando o seu condicionamento físico.

