

DICAS PARA TRATAR E PREVENIR A DOR NA REGIÃO ANORRETAL

- Mantenha uma alimentação saudável, rica em fibras: frutas, verduras, legumes e cereas.
- Beba líquidos em abundância. Inclua em sua dieta muita água e sucos naturais, na quantidade mínima de 1,5 a 2 litros diários.
- Evite ingerir alimentos condimentados, como pimentas e temperos.
- Procure não inibir a vontade da evacuação. O ideal são evacuações de consistência pastosa. Não faça esforço evacuatório acentuado.
- Evite ficar sentado por períodos longos no vaso sanitário. Evite leituras de revistas e/ou telefones no banheiro.
- Lave a região anal cuidadosamente com água após a defecação, enxugar apenas com toalha macia e felpuda. Utilize duchas higiênicas (chuveirinho), caso esteja no trabalho ou fora de casa, dê preferência aos lenços umedecidos de recém-nascido.
- Nunca coloque qualquer produto na água em que se banha. Evite principalmente antissépticos, sais, óleos e espumas.
- Não use papel higiênico.
- Recomenda-se banhos de assento com água morna, 4 vezes ao dia, inclusive para higiene após evacuar e sempre que necessário para aliviar a dor e eventuais espasmos na região anal.
- Dê preferência para a utilização de roupas íntimas de algodão, que proporcionam mais conforto e menos irritação local. Evite usar tecidos sintéticos.
- Use pomadas antissépticas e anestésicos somente com a orientação médica.

