



# Нет причин, не будет и следствия

Помните детский стишок: "Враг вступает в город, пленных не щадя, потому что в кузнице не было гвоздя"? Примеры такой причинно-следственной связи, когда, казалось бы, пустяк приводит к необратимым трагическим событиям, можно найти и в реальности. Так, современные историки всерьез рассматривают гипотезу, что Наполеон Бонапарт потерпел поражение при Ватерлоо из-за одолевшего его геморроя. Думы императора во время решающего сражения были заняты отнюдь не авангардом армии, а болезнью собственного "тыла".

Последствия геморроя, конечно не столь масштабные, доставляют немало хлопот тем, кто страдает этим недугом. Но откуда он берется? Медики уверены, что, хотя геморрой может передаваться и по наследству, большинство пациентов сами виноваты в его развитии. А ведь профилактические мероприятия не требуют много времени и усилий.

Чтобы понять, почему началась болезнь, задумайтесь о том, как вы живете. Вы уже давно испытываете трудности с ежедневным опорожнением кишечника, на что раньше не обращали внимания? А ведь это наиболее частая причина болезненных ощущений, связанных с геморроем. Проблемы с дефекацией вызывают отек слизистой прямой кишки, трещины, кровотечения и воспалительные процессы. Усилия во время опорожнения вызывают обострение геморроя.

А виной всему – неправильное питание: нехватка растительной клетчатки. На работу кишечника влияет, главным образом, то, что мы едим. Как профилактика, так и лечение геморроя немислимы без правильного питания. Это связано с тем, что такие нарушения работы кишечника, как запор или понос, могут привести к обострению геморроя. Пища, богатая животными белками (мясо, рыба, яйца, творог), предрасполагает к запорам. Если же человек долго соблюдает чрезмерно щадящую диету, это тоже приводит к нарушению функции кишечника.

Наиболее важный компонент пищи, который регулирует работу кишечника, – это клетчатка. Клетчатка – основной компонент растительной пищи, например овощей, фруктов и злаков. Наряду с такими важными компонентами пищи, как жиры, белки, углеводы и витамины, клетчатка – необходимая часть диеты. Противогеморройная диета требует исключения из рациона пряных, острых, жареных, копченых блюд, крепких алкогольных напитков. Эти вольности при геморрое способствуют нарушению местного кровотока и расширению венозной сети.

Частая причина обострения геморроя – отсутствие физической активности. Именно поэтому им страдают люди, ведущие сидячий образ жизни, представители профессий, требующих длительного пребывания на ногах, старики. Недостаток движения ведет к запорам и ожирению. Актив-

ный образ жизни может предотвратить развитие геморроя у большинства пациентов. Вы можете заниматься спортивной ходьбой, фитнесом или аэробикой, главное, чтобы ваши занятия носили системный характер и проводились ежедневно. Для того чтобы не наступал застой крови в области таза, достаточно 2 раза в день делать 15-минутную зарядку.

Петр Белкин

K DR. KADE
Постеризан® Форте

**Показания к применению:**  
Назначают взрослым при следующих заболеваниях: упорное течение геморроя, периаанальные дерматиты, анальный зуд, особенно устойчивый к другим ЛС, анальные трещины, анопапиллит.

**Эффективен при остром геморрое**

**ОТПУСКАЕТСЯ БЕЗ РЕЦЕПТА**

Регистрационное удостоверение: ПТ № 014055/02 от 12.01.2010 и ПТ № 014055/01 от 14.05.2010

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ.**

**ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ**