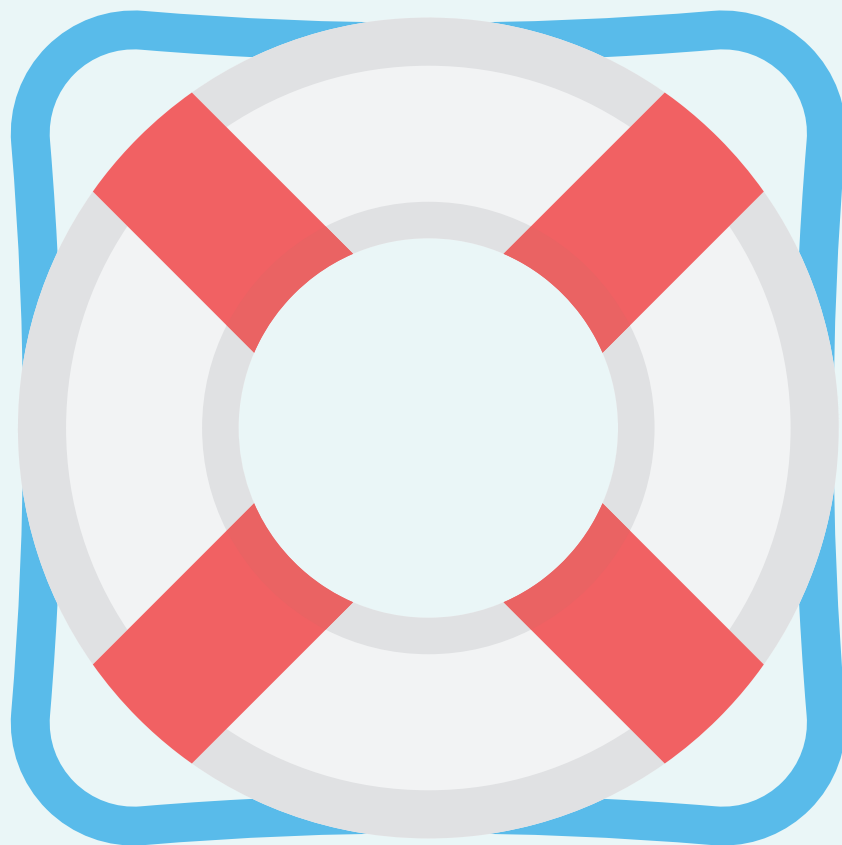


Le guide pratiche
di
CURARE LE EMORROIDI



**Cosa fare in caso di
attacco acuto di emorroidi**

Cosa fare in caso di attacco acuto di emorroidi

Ecco alcuni semplici ma efficaci consigli per reagire in caso di emorroidi:



Consulta il tuo medico o proctologo di fiducia



Resta a riposo e non fare sforzi



Effettua **impacchi** con garze pulite e acqua fresca



Utilizza una **crema ad azione lenitiva** per trovare sollievo dai sintomi acuti



Bevi molta acqua o tisane per depurare l'organismo



Consuma **alimenti leggeri e facilmente digeribili**



Evita il consumo di cibi piccanti, grassi e condimenti in eccesso



Per la tua igiene personale usa **detergenti delicati** a pH fisiologico e **acqua tiepida**



Evita di rimanere in posizione seduta troppo a lungo e cerca di **sgranchirti le gambe ogni ora**

Stai meglio?

Una volta passata la fase acuta puoi assumere alcuni comportamenti quotidiani salutari, che ti aiuteranno a prevenire una ricaduta:



Dedicati ad almeno **30 minuti al giorno** di attività fisica di tipo aerobico (jogging, camminata)



Consuma almeno **2 litri di liquidi** (acqua, tisane, succhi naturali...) ogni giorno



Incrementa i livelli di assunzione di **fibra** (frutta, verdura, cibi integrali) portandoli a 25-35 grammi al giorno
