

HEMOROIDÁLNÍ ONEMOCNĚNÍ

dnes již není žádné tabu

„Svěřte se svému lékaři či lékařce“

„Mluvte o svých potížích“

„Poradte se s lékařem“



RADY PRO PACIENTY

10

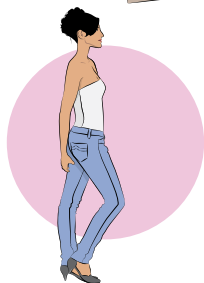
DESET RAD, JAK SE VYHNOUT HEMOROIDÁLNÍMU ONEMOCNĚNÍ



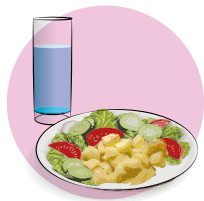
1. Pamatujte na dostatečný denní přísun tekutin.



2. Vyhněte se zvedání těžkých břemen.



3. Nenoste těsné prádlo a oblečení.



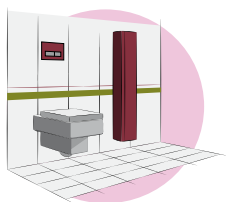
4. Dbejte na dostatečné zastoupení vlákniny ve stravě: celozrné pečivo, ovoce, zelenina.



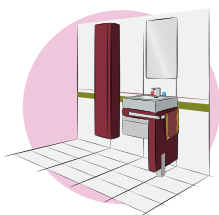
5. Vyhýbejte se konzumaci potravin, které mohou místně dráždit (kořeněná jídla, alkohol, nadměrné množství kávy).



6. Vyvarujte se vysedávání na toaletní míse.



7. Každý den si vymezte čas na pravidelnou stolicí k vytvoření podmíněného reflexu, nejlépe ráno po vypití sklenice vody.



8. Dodržujte osobní hygienu. Upřednostňujte sprchu (vodu) po vyprázdnění.



9. Nezapomínejte na pravidelný aktivní pohyb, např. plavání, chůzi, turistiku a cvičení. Vyhněte se aktivitám, které vyžadují dlouhé sezení v sedě nebo v podřepu.



10. Jestliže problémy přetrvávají, neodkládejte návštěvu svého lékaře či lékařky.

NEVÁHEJTE S NÁVŠTĚVOU VAŠEHO LÉKAŘE/LÉKAŘKY



- Ne všechny nepříjemné příznaky v oblasti konečníku jsou příznaky hemoroidů
- Krvácení může být známkou závažného onemocnění
- Pouze váš lékař může stanovit skutečnou příčinu vašich obtíží a navrhnout vám správnou léčbu

Další informace o hemoroidálním onemocnění najdete na

WWW.ZILNIPORADNA.CZ



Servier, jeden z partnerů projektu
www.zilniporadna.cz