



CONSELLS A SEGUIR A DOMICILI DESPRÉS D'UNA INTERVENCIÓ QUIRÚRGICA D'HEMORROIDES

▶ ALIMENTACIÓ RICA EN FIBRA I LÍQUIDS

Això disminuirà el dolor a l'hora de l'evacuació.

▶ PER QUÈ ÉS IMPORTANT VEURE LÍQUIDS?

Per estovar la femta i que aquesta fibra no faci l'efecte contrari. Si es consumeix fibra, però no es beu aigua, la fibra es pot compactar i ser difícilosa l'evacuació.



▶ ALIMENTACIÓ RICA EN FRUITES, VERDURES, I CEREALS DE GRA SENCER

▶ CAL EVITAR

- Farines refinades
- Aliments picants
- Salses
- Aliments flatulents
- Greixos saturats i brioixeria industrial

Millor cuinar al vapor, la planxa, el forn...

Evitar els fregits i arrebossats.



▶ ELIMINAR ALCOHOL, TABAC I ALIMENTS PICANTS

Poden irritar i retrassar el procés de cicatrització ja que afecten a la circulació.



▶ MANTENIR-SE ACTIU!



Per accelerar el trànsit intestinal evitant, així, la vida sedentària.

En cas de molt dolor, sempre es poden aplicar tovalloles d'aigua freda a la zona o sentar-se sobre un bidet amb aigua tèbia.