

## **Рекомендації пацієнтам для профілактики і лікування проктологічних захворювань**

### **А. Дотримання режиму:**

Виключити тривале сидіння в туалеті, використання в туалеті мобільного телефона, читання, тощо. Виключити натужування при дефекації.

Виключити тривале сидіння, робити перерви на прогулянку або фізичні вправи не менше 5 хвилин 1 раз на годину.

Виконувати вправи Кегеля (стискання м'язів тазового дна, як при утриманні газів чи сечопуску, варіант 1 – стискання на 8-10 секунд, розслаблення, варіант 2 – стискання на 1 секунду, розслаблення, по 10-12 разів 1-3 рази в день)

Під час загострення виключити верхову їзду, їзду на велосипеді, вправи з великою вагою або підняття вантажів.

### **Б. Гігієнічний догляд за промежиною.**

Виключити або максимально мінімізувати використання туалетного паперу. Водний туалет після випорожнення і на ніч, з милом (дитяче або для інтимної гігієни), після чого промокати сухою м'якою тканиною або м'якою паперовою серветкою.

### **В. Дієтичні рекомендації.**

Щодня вживати не менше 2 літрів рідини, в тому числі - склянку води за 30 хвилин до прийняття їжі.

Вживати їжу з високим вмістом рослинної клітковини: підсушений білий хліб, хліб з висівками, відварені овочі і свіжі фрукти, в тому числі червоний буряк, морква, цвітна капуста, огірки, яблука, інжир, чорнослив, курага тощо. Рослинні масла додавати в салати з овочів 1 - 2 ст. ложки в день. Каші грубого помелу, крім рисової і манної. Мюслі. Кисломолочні продукти: кефір, йогурт, ряжанка, кисле молоко. Супи на нежирних овочевих і м'ясних бульйонах, м'ясо нежирне: курка, індичка, телятина, у відварному, тушкованому вигляді або на пару, рубане або мелене. Риба відварна, тушкова.

Можливе додавання до їжі рослинної клітковини, подрібненого або меленого насіння льону (1-2 чайні ложки в день).

Псиліум (лузга подорожника) можна застосовувати тривало, в вигляді порошку – 1 чайна ложка на склянку води; капсул (2 капсули в день, запивати склянкою води) або препарату Мукофальк-апелсин (1 пакетик на склянку води, 1-2 пакетика в день).

Виключити: алкоголь (особливо пиво), гострі і копчені, а також занадто жирні страви, прянощі, соління, маринади, газовані напої.

Обмежити: міцну каву, шоколад, солодке, здоба, білокачанну капусту та бобові.

### **Г. Профілактичні огляди.**

Якщо вам виповнилося 45 років, згідно з рекомендаціями ВООЗ необхідно пройти колоноскопію (обстеження товстої кишки). Якщо у вас в родині були хворі на рак товстої або прямої кишки – таке обстеження треба пройти в віці після 40 років (або на 5 років раніше випадку раку у родича, якщо це сталося в молодому віці). Видалення поліпів і неоплазій товстої і прямої кишки – найкращий метод профілактики раку кишечника.



Viber +380-98-069-6221

<http://www.chirurg.com.ua>

<https://www.facebook.com/Mendel.Surgery/>

YouTube: Mendel.Surgery

(с) М.А.Мендель, 2022-23

