



Proctosoll®



E-book

## **EMORROIDI E STILE DI VITA**

suggerimenti per  
uno stile di vita sano.



## Emorroidi esterne e stile di vita: quali giuste abitudini adottare.

Le emorroidi sono cuscinetti di tessuto vascolare fisiologicamente presenti all'interno del canale ano-rettale, con l'importante funzione del mantenimento della continenza fecale. Le emorroidi diventano patologiche quando sono gonfie e infiammate, dando luogo alla **malattia emorroidaria**. La correlazione tra **emorroidi esterne e stile di vita** è legata alle nostre **abitudini quotidiane**, alle quali dovremo prestare molta attenzione per **prevenire e contrastare** il disturbo emorroidario.

**Proctosoll**<sup>®</sup>  
CREMA RETTALE



La corrispondenza tra emorroidi esterne e stile di vita potrebbe avere **origini psicosomatiche** o essere imputabile a **cause psicologiche** e **stress**: non sottovalutiamo mai i **segnali che il nostro corpo ci lancia** per comunicarci quando stiamo “tirando troppo la corda”: ritmi lavorativi frenetici, impegni che si sovrappongono, rapporti interpersonali, spesso superiamo la soglia di sopportazione e tendiamo a somatizzare le nostre preoccupazioni e i nostri conflitti interiori. Questa situazione potrebbe ripercuotersi sulla nostra sfera affettiva e intima dando luogo, talvolta, a difficoltà erettile e disagi correlati.

Per prevenire e alleviare la fastidiosa sintomatologia della malattia emorroidaria dobbiamo prestare attenzione al nostro **stile di vita** e notare quali abitudini scorrette possano favorire il disturbo emorroidario. Un'eccessiva **sedentarietà** dovuta, tra le altre cose, a condizioni di lavoro viziate, e l'**abuso di tabacco** sono cattive abitudini che dovremmo evitare in favore della nostra salute.

**Proctosoll**<sup>®</sup>  
CREMA RETTALE



Prestiamo attenzione anche alle nostre **consuetudini in bagno**: alcuni comportamenti abituali possono essere evitati.

Non dimentichiamo di prestare particolare attenzione alle nostre **abitudini sessuali**: coinvolti nel rapporto intimo, non facciamo caso ad alcune posizioni sconsigliate in caso di patologia emorroidaria, poiché sollecitano eccessivamente il pavimento pelvico sottoponendolo a microtraumi ed eccessivo stress. In fase acuta sarà bene **evitare pratiche anali** e scegliere posizioni che non affatichino eccessivamente l'area ano-rettale: stabilire un dialogo sincero con il nostro partner ci aiuterà a superare l'iniziale **imbarazzo** e a rafforzare l'intesa di coppia.

Se amiamo **viaggiare** o ci spostiamo spesso per lavoro, dovremo evitare di **trascorrere troppo tempo seduti**: lunghe trasferte in auto, in treno o in aereo potrebbero causare infiammazione della zona ano-rettale. **Flettere le gambe e alzarsi** per camminare ogni ora contrasterà il disagio delle emorroidi esterne e contribuirà a prevenirne i sintomi.

**Proctosoll**<sup>®</sup>  
CREMA RETTALE



Gli stessi accorgimenti sono validi quando **viaggiamo per le vacanze estive**. Inoltre, per contrastare l'aumento della vasodilatazione favorita dal caldo, ricordiamo di **idratarci** e seguire un'**alimentazione adeguata**. Scegliere un **abbigliamento** comodo e leggero ed effettuare una **corretta igiene intima** con il giusto **detergente** completano le misure di prevenzione e rimedio per la comparsa della malattia emorroidaria.



### **Abitudini sconsigliate**

- Cibi irritanti, lassativi e astringenti
- Sedentarietà
- Trascorrere troppo tempo sul wc
- Abuso di tabacco
- Pratiche sessuali anali in fase di crisi emorroidaria
- Sforzi fisici eccessivi
- Indumenti in fibra sintetica e colorata



### **Abitudini consigliate**

- Alimentazione ricca di fibre
- Quotidianamente almeno 1,5/2 litri d'acqua
- Passeggiata 30 minuti al dì
- Corretta igiene intima
- Abbigliamento in fibre naturali

**Proctosoll**<sup>®</sup>  
CREMA RETTALE



Cambiare le abitudini quotidiane che legano **emorroidi esterne e stile di vita** ci consentirà di scongiurare la comparsa del disturbo emorroidario e di alleviarne i sintomi. Non esitiamo a **migliorare il nostro stile di vita** e ad adottare **alcuni rimedi** mirati per arginare il disagio della malattia emorroidaria: **bagni di acqua tiepida** e l'utilizzo di una **pomata per emorroidi esterne** ad uso topico possono venirci in aiuto. Evitiamo, invece, gli **impacchi di ghiaccio**: l'azione del freddo potrebbe dare luogo a contrazioni dello sfintere anale e peggiorare i sintomi dolorosi.

*Vuoi saperne di più su queste tematiche? Leggi gli approfondimenti su Emorroidi e Stile di Vita sul sito [www.proctosoll.it](http://www.proctosoll.it).*

**Proctosoll**<sup>®</sup>  
CREMA RETTALE



**Proctosoll**<sup>®</sup>  
CREMA RETTALE



**EMORROIDI E STILE DI VITA**

**CONSIGLI**



Sedentarietà e altre abitudini scorrette possono predisporre alla malattia emorroidaria



cibi irritanti  
cibi lassativi  
cibi astringenti  
situazioni di stress  
abuso di tabacco  
sforzi fisici eccessivi  
tessuti sintetici  
biancheria colorata



cibi ricchi di fibre  
acqua 2 litri al di  
passeggiata 30' al di  
serenità e dialogo  
igiene intima  
attenzione ai viaggi  
intimo bianco  
tessuti naturali



Azione  
anestetica locale

Azione  
antinfiammatoria

Azione  
anticoagulante



Per le tue emorroidi ti consigliamo una visita dal tuo medico e puoi provare Proctosoll

**Proctosoll**<sup>®</sup>  
CREMA RETTALE

# Proctosoll<sup>®</sup>



È un medicinale a base di benzocaina,  
idrocortisone acetato ed eparina sodica.  
Leggere attentamente il foglio illustrativo.  
Autorizzazione del 01/08/2017

ALFASIGMA 