Доктор обнаружил у вас геморрой и даже трещины в анальном проходе? Не спешите отчаиваться и паниковать. Статья о том, как правильно питаться, столкнувшись с такой проблемой, поможет мужчинам быстро восстановиться и избавиться от заболеваний прямой кишки.

# Геморрой у мужчин. Что делать, если проблемы не удалось избежать?

Геморрой у мужчин, которые входят в возрастную группу от 30 до 50 лет – заболевание весьма распространенное. Оно не только доставляет немало проблем, но и снижает качество жизни. Геморрой не проходит сам по себе, его нужно лечить. Своевременное обращение к специалисту облегчает течение болезни, но полностью избавиться от деликатной проблемы можно только откорректировав режим питания и изменив образ жизни.

## Причины возникновения заболевания

При возникновении геморроя, нужно срочно обратиться к врачу, который после проведения исследований назначит лечение. Индивидуальная схема лечения поможет избавиться от дискомфорта, вызванного такими симптомами как зуд, жжение и боль в заднем проходе, которые к тому же, неблагоприятно сказываются на психологическом состоянии мужчин.

Геморрой бывает наружным (сопровождается воспалением узлов, которые находятся в прямой кишке) и внутренним (связано с воспалением геморроидальных узлов в анальном канале). Боль при хронической форме заболевания может периодически утихать. В такие моменты мужчине становится легче, и может даже казаться, что проблемы позади, в то время как при острой форме возникают сильные боли. При геморрое, мужчины страдают от запоров, дискомфорта, зуда и жжения в заднем проходе. Заболевание может сопровождаться кровотечением, выпадают геморроидальные узлы. Все это сказывается на общем состоянии, поэтому стрессы и нервные расстройства у мужчин, страдающих таким недугом, обычное явление.

Хотя заболевание носит индивидуальный характер, к причинам геморроя у мужчин относятся:

* малоподвижный образ жизни, часто обусловленный сферой деятельности;
* наследственность;
* изменения, которые происходят в организме с возрастом;
* врожденные патологии;
* физический труд;
* запоры;
* злоупотребление крепкими спиртными напитками.

В зоне риска - мужчины, которые проводят много времени за компьютером или в офисе, дальнобойщики. Редко удается избежать этой неприятной проблемы и тем, чья работа или увлечение связана с поднятием тяжестей.

## Проявления и причины возникновения трещин

Осложнение болезни – трещины в прямой кишке, которые представляют собой дефект слизистой прямой кишки. Опасность трещин не стоит недооценивать. Если их вовремя не вылечить, вокруг прямой кишки может воспалиться жировая клетчатка. Это приводит к нагноению, возникает острый парапроктит, состояние больного ухудшается и происходит интоксикация организма. Появление трещин обусловлено такими заболеваниями как:

* колит;
* геморрой,
* полипы;
* хронические воспаления, вызванные дисбактериозом.

**Важно**: *из-за того, что отделы ЖКТ находятся в тесной взаимосвязи, развитие воспалительного процесса в одном отделе может спровоцировать патологию в любом отделе системы пищеварения.*

Кроме воспалений желудочно-кишечного тракта, появляться трещины могут из-за механической травмы или могут быть вызваны прохождением плотных каловых масс.

Если трещины заднего прохода не лечить, заболевание становится хроническим. Симптомами, возникающими при трещинах, являются:

* Болевые ощущения в области заднего прохода, которые могут проявляться как во время дефекации, так и в результате продолжительного сидения.
* Кровотечения, возникающие и при хронической и при острой форме.
* Проблемы с дефекацией, причина которых – боль при прохождении каловых масс.

## Как питаться при трещинах в прямой кишке

Поскольку дискомфортные и болевые ощущения при геморрое и трещинах в прямой кишке обусловлены сложностями с дефекацией, главная задача, которую нужно решить – урегулирование стула. Если правильно питаться, можно быстро и безболезненно избавиться от неприятных симптомов.

**Помните**: *пища, которую употребляет больной, должна быть сбалансированной и питательной.*

## Какие продукты нужно исключить для скорейшего выздоровления

Чтобы все проблемы остались позади как можно скорее, некоторые продукты нужно исключить из рациона. Придется отказаться от пряной и пересоленной, копченой и жареной пищи, продуктов быстрого приготовления. Они вызывают раздражение стенок кишечника, усиливают зуд и вызывают кровотечения. Диета подразумевает полный отказ от продуктов, провоцирующих запоры. К ним относится тяжелая белковая пища: яйца, творог, жирное мясо и рыбы. Крепкие овощные бульоны и спиртные напитки тоже под запретом. Мучные изделия и сладости также относятся к провоцирующим запоры продуктам, поэтому их рекомендуется заменить сухофруктами.

## Продукты, обязательные к употреблению

Основа рациона – кисломолочные продукты и продукты растительного происхождения. Улучшить перистальтику, от которой зависит формирование и увеличение каловых масс, поможет клетчатка. Она содержится в овощах и фруктах. Овощное рагу, супы на овощном бульоне, каши на воде с небольших количеством масла, мясо и рыба нежирных сортов – все это составляет основу питания. Чтобы пища не раздражала кишечник, готовить ее нужно на пару, варить или запекать. Особое значение отводится жидкости. Тем, кто хочет избавиться от трещин и многих других заболеваний, нужно соблюдать питьевой режим.

## Цель диеты при анальных трещинах

Чтобы избавиться от такой деликатной проблемы, как трещина заднего прохода, придерживаются специальной диеты. Продукты, употребляемые при этом заболевании, должны укреплять стенки анального канала, насыщать организм питательными веществами и предотвращать появление новых трещин.

**Учтите**: *пища, поступающая в организм, должна способствовать пищеварению, всячески стимулировать работу ЖКТ.*

## Правила питания на каждый день. Продукты, которые обязательно должны быть в меню

Начинать день нужно с кисломолочных продуктов. Можно употреблять ряженку и кефир, простоквашу или айран – каждый может выбрать продукт, который пополнит запасы полезных веществ в организме и придется по вкусу. В таких продуктах содержатся вещества, оказывающие благотворное воздействие на микрофлору, улучшающие состояние иммунной системы

Овощи и фрукты, которые являются источниками клетчатки, нужно употреблять при каждом приеме пищи.

Готовить легкие овощные супчики нужно каждый день. Во-первых, вареные овощи не раздражают кишечник, а во-вторых, намного быстрее перевариваются. Щедро приправленные свежей зеленью, они помогут избежать проблем с дефекацией. Отварная или запеченная свекла и сухофрукты очень полезны при таком проктологическом заболевании, поскольку способны нормализовать работу кишечника.

Питание не будет полноценным, если не ввести в рацион медленные углеводы. Каши на воде с медом и сухофруктами, мясо птицы, нежирная рыба, бобовые и хлеб (ржаной, в умеренных количествах) насыщают витаминами и способствуют пищеварению.

## Примерное меню на неделю при трещинах анального прохода

**День 1**

* овсяная каша на воде с маслом и медом;
* травяной чай;
* овощной бульон с перемолотой отварной телятиной;
* рисовая каша с маслом;
* сухарики из белого хлеба;
* брокколи на пару;
* суфле из куриного филе;
* натуральный йогурт.

**День 2**

* тушеные овощи с небольшим количеством оливкового масла;
* чай с лимоном;
* постные щи;
* куриный рулет на пару с сухими травами;
* отварной картофель с зеленью;
* желе из фруктов;
* яйцо всмятку;
* ряженка.

**День 3**

* пшенная каша;
* травяной чай;
* вчерашний хлеб с джемом;
* куриный бульон;
* макароны из твердых сортов;
* паровая котлета;
* компот из сухофруктов;
* салат из морской капусты;
* белковый омлет;
* кефир.

**День 4**

* каша из 4-х злаков;
* зеленый чай;
* яблоко или банан;
* овощной суп;
* картофельное пюре;
* отварная рыба;
* салат из вареной свеклы с черносливом;
* морс;
* тушеные овощи;
* кефир.

**День 5**

* каша ячневая
* куриное филе, запеченное с травами;
* некрепкий чай;
* сливы, абрикосы или другие дозволенные фрукты в зависимости от сезона;
* суп овощной;
* кабачки тушеные с морковью;
* тефтели;
* рис;
* ягодный кисель;
* голубцы диетические
* салат из овощей с льняным маслом;
* натуральный йогурт.

**День 6**

* паровая яичница с сыром;
* салат зеленый со сметаной;
* чай с молоком;
* фрукты или некислые ягоды;
* зеленый борщ диетический;
* рыбные тефтели;
* брокколи на пару;
* творожная запеканка;
* компот из сухофруктов;
* куриная печень в сметанном соусе;
* перловая каша;
* салат из моркови с курагой и изюмом;
* ряженка.

День 7

* суфле из рыбы и овощей;
* чай с лимоном;
* сухарик;
* фруктовый компот;
* суп с перетертым мясом;
* Овощное рагу;
* молочный пудинг;
* птица отварная;
* цветная капуста на пару;
* кефир.

**Помните**: е*сли следовать этим советам и выполнять предписания врача, можно выздороветь намного быстрее. Диета, предотвращающая образование плотных каловых масс и применение фармацевтических препаратов дает отличные результаты и помогает избежать оперативного вмешательства.*

Источники:

<http://www.neboleem.net/treschina-pryamoi-kishki.php>

<http://www.ayzdorov.ru/Lechenie_gemorroay_myjchin.php>

<http://estet-portal.com/articles/diety-i-pitanie/pitanie-pri-treshchine-pryamoj-kishki>

http://gemorroya-net.ru/dieta-pri-treshhine-pryamoj-kishki.html