



Proctosoll[®]



E-book

EMORROIDI E STILE DI VITA

suggerimenti per
uno stile di vita sano.



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**.

Emorroidi infiammate e fattori predisponenti: scopriamo di più

Le emorroidi sono **cuscinetti di tessuto vascolare fisiologicamente presenti all'interno del canale anorettale**, con l'importante funzione del **mantenimento della continenza fecale**. Le emorroidi diventano patologiche quando sono **gonfie e infiammate**, dando luogo alla **malattia emorroidaria** e a **sintomi quali dolore, prurito e senso di pesantezza a livello ano-rettale**.

Proctosoll[®]



Non sono ancora del tutto chiare le **cause della patologia emorroidaria**: si parla infatti di eziologia multifattoriale. È comunque possibile riconoscere **tre motivi scatenanti**:

1. Indebolimento del tessuto del canale anale.
2. Alterazione del flusso sanguigno.
3. Traumi a carico della mucosa rettale.

Inoltre, è possibile individuare alcuni **fattori predisponenti**, tra i quali uno stile di vita scorretto: sedentarietà, condizioni viziate di lavoro, abitudine al fumo, sport troppo intensi e dieta povera di fibre e acqua possono promuovere la comparsa dei sintomi o peggiorare la situazione locale.



Patologia emorroidaria: cause psicologiche e psicosomatiche

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**. Inoltre, comunicare il nostro disturbo emorroidario può causarci non pochi problemi: quanti di noi parlano con disonestà di emorroidi infiammate? Spesso è un argomento tabù: proviamo disagio e imbarazzo a confrontarci con gli altri ed esporre il nostro problema.

Non dobbiamo preoccuparci: la malattia emorroidaria è un disturbo diffuso, più di quanto pensiamo. Sottoporci a una visita specialistica o chiedere consiglio in farmacia senza timore sono gli approcci migliori per cominciare a capire meglio e affrontare con serenità la nostra difficoltà.

Proctosoll[®]



Alcune abitudini scorrette da correggere: miglioriamo il nostro stile di vita

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[®]



Prestiamo attenzione anche alle nostre consuetudini in bagno: **troppo tempo seduti sul WC** può contribuire ad aumentare la pressione sui vasi sanguigni emorroidari, rallentando la circolazione e peggiorando la situazione locale.

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 anorettale: stabilire un dialogo sincero con il nostro partner ci aiuterà a superare l'iniziale imbarazzo e a rafforzare l'intesa di coppia.

Proctosoll[®]



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. 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.

Proctosoll[®]



Abitudini sconsigliate

Cibi irritanti, lassativi e astringenti in relazione a diarrea o stipsi

Sedentarietà /trascorrere troppo tempo sul wc

Fumo

Pratiche sessuali anali in fase di crisi emorroidaria

Situazioni di stress

Indumenti in fibra sintetica e colorata



Abitudini consigliate

Dieta ricca di fibre e almeno 1,5/2 litri d'acqua al giorno

Passeggiata 30 minuti al giorno

Corretta igiene intima
Serenità e dialogo

Cuscini ortopedici

Abbigliamento in fibre naturali

Proctosoll[®]



Intervento alle emorroidi e abitudini post intervento

Se le emorroidi prolassate non rientrano spontaneamente o tramite riduzione manuale, è possibile intervenire con pratiche ambulatoriali (crioterapia selettiva, legatura elastica) o chirurgiche (emorroidectomia). Se le emorroidi sono prolassate e trombizzate si procede alla trombectomia, cioè alla rimozione del coagulo di sangue nel vaso emorroidario. Vediamo insieme **alcune pratiche utili e altre da evitare nella fase post operatoria:**



Pratiche sconsigliate

LIMENTI AD AZIONE IRRITANTE (alcool, caffè, cioccolato, insaccati, cibi piccanti, spezie piccanti, cibi fritti, formaggi grassi, dolci).

ALLENAMENTI INTENSIVI (ciclismo, bodybuilding, vogatore, equitazione).

LUNGHE SEDUTE SUL WC che rallentano il ritorno venoso.

DETERGENTE INTIMO AGGRESSIVO

SFREGARE CON LA CARTA IGIENICA

INDUMENTI INTIMI STRETTI E IN FIBRA SINTETICA



Pratiche consigliate

CIBI LEGGERI (frutta e ortaggi freschi, crudi o cotti, carne bianca e pesce cotti al vapore, al forno, alla griglia, con olio extra vergine di oliva a crudo).

SPORT LEGGERO (passeggiata, nuoto, yoga).

ALZARSI SPESSO per attivare la circolazione sanguigna.

DETERGENTE INTIMO DELICATO

TAMPONARE CON PANNO MORBIDO

INDUMENTI INTIMI COMODI E IN FIBRE NATURALI

Proctosoll[®]



*Vuoi saperne di più su queste tematiche?
Leggi gli approfondimenti su Emorroidi e Stile di Vita
sul sito www.proctosoll.it.*

Proctosoll[®]



PROCTOSOLL

UN PRONTO SOLLIEVO DALLE EMORROIDI
PUOI SCEGLIERE UN RIMEDIO CON O SENZA MEDICINALE



PROCTOSOLL CREMA RETTALE

CON MEDICINALE

Proctosoll crema rettale è
un medicinale di automedicazione

TRIPLA AZIONE 3 PRINCIPI ATTIVI:

Benzocaina
azione anestetica locale

Idrocortisone
azione antinfiammatoria e antipruriginosa

Eparina
azione anticoagulante

SCOPRI ORA PROCTOSOLL CREMA RETTALE

[VAI AL PRODOTTO](#)

PROCTOSOLL ALLEVIA

SENZA CORTISONE

Proctosoll Allevia è un dispositivo medico
ad azione idratante e protettiva

3 COMPONENTI:

Aloe vera

Olio di Jojoba

Acido ialuronico

SCOPRI ORA PROCTOSOLL ALLEVIA,
un fresco sollievo da dolore, prurito e bruciore

[VAI AL PRODOTTO](#)

Proctosoll®

Proctosoll®



Proctosoll Crema Rettale è un medicinale.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 23/03/2020.

Proctosoll Allevia è un dispositivo medico CE 0476.
Leggere le avvertenze o le istruzioni d'uso.
Autorizzazione del 25/06/2020.