

Hemorroida

Orientações gerais

- Consuma mais alimentos ricos em fibras (farinhas integrais, leguminosas, cereais);
- Aumente o consumo de água e de outros líquidos;
- Enquanto houver hemorroida, tente evitar o uso de papel higiênico. Lave-se durante o banho;
- Realizar banhos de assento por, pelo menos, três vezes ao dia e após as evacuações;
- Os banhos de assento podem ser realizados colocando-se água morna em uma bacia, e sentando-se nu dentro dela, de modo a permitir o contato da água com a lesão, por pelo menos 15 minutos ou até a água esfriar.