

# DORES ANAIS? VEJA AS POSSÍVEIS CAUSAS E CUIDADOS



 Dr. Adelfmo Almeida

[WWW.DRADELMOALMEIDA.COM.BR](http://WWW.DRADELMOALMEIDA.COM.BR)



VOCÊ TEM PROBLEMAS COM HEMORRÓIDAS, FISSURA, FÍSTULA ANAL? AÍ VÃO ALGUMAS COISAS QUE VOCÊ PRECISA SABER:

Você deve tomar cuidado com sua alimentação. dê preferência a **alimentos ricos em fibras, cereais (farelo de trigo, aveia), frutas, legumes, verduras.**

Não comer pimenta, farinha, maisena ou tapioca.

Roupa íntima, é bom saber que os tecidos sintéticos prejudicam a respiração da pele e podem até causar irritações. **use somente roupa íntima confeccionada em algodão.**

A higiene da região anal é de fundamental importância. **evite o uso de papel**

**higiênico** sempre que possível. **lave a região anal com água e sabonete** após evacuar, pois esta é **a higiene adequada, válida também para quem não sofre de hemorróidas.**

Faça **banhos de assento com água morna** várias vezes ao dia sempre que sentir dor na região anal.

Vá ao banheiro sempre que sentir vontade, porém **permaneça no vaso sanitário apenas pelo tempo necessário, evitando as leituras**, que são hábito comum a várias pessoas nessa condição.

Pratique **exercícios físicos**. o melhor é andar todos os dias.

Não dê ouvidos a conselhos de pessoas leigas e não se trate com produtos populares e de livre escolha. isto poderá lhe trazer complicações.

Este <https://truebondplywood.com/plhrofories-gia-to-viagra-oral-jelly/> conteúdo foi útil para você? Compartilhe.

Veja também o vídeo sobre este assunto.