

Estate e salute proctologica

Dr. Igor Sirovich



Piccoli accorgimenti per vivere le vacanze senza fastidi

L'estate è il momento del relax, ma caldo, viaggi, cambiamenti di abitudini e disidratazione possono favorire o peggiorare disturbi come emorroidi, ragadi anali, prurito e irritazione della zona anale. **La buona notizia è che spesso bastano alcune semplici attenzioni per prevenire molti problemi.**



Bevi acqua regolarmente

Con il caldo si suda di più e si perdono liquidi. Se si beve poco, le feci tendono a diventare più dure e l'evacuazione più difficoltosa. **Il consiglio:**

- Porta sempre con te una borraccia.
- Bevi frequentemente durante la giornata, anche se non hai sete.
- Aumenta l'assunzione di acqua se fai attività fisica o trascorri molte ore al sole.





Fai il pieno di fibre

Frutta e verdura estive sono ottime alleate dell'intestino. Una dieta ricca di fibre aiuta a mantenere le feci morbide e facilita l'evacuazione. **Metti più spesso nel piatto:**

- Pesche, albicocche, prugne, kiwi.
- Insalate e verdure fresche.
- Cereali integrali.
- Legumi, se li tolleri bene.

Un intestino regolare significa meno sforzo e meno rischio di riacutizzazioni.





Non trattenere lo stimolo

Quando senti il bisogno di andare in bagno, non rimandare.

Allo stesso tempo:

- evita di spingere troppo;
- non rimanere seduto sul WC per lunghi periodi;
- lascia lo smartphone fuori dal bagno.

Più tempo si passa sul WC, maggiore è la pressione sui cuscinetti emorroidari.



Cambia il costume bagnato

Costumi umidi, sudore e caldo possono irritare la pelle della zona perianale. **Una buona abitudine:**

- cambiarsi dopo il bagno al mare o in piscina;
- indossare biancheria in cotone;
- preferire indumenti leggeri e traspiranti.



Igiene sì, ma senza eccessi

Una pulizia troppo energica può irritare la pelle tanto quanto una scarsa igiene. **Meglio:**

- acqua tiepida;
- detergenti delicati;
- asciugare tamponando senza strofinare.

Se possibile, dopo mare o piscina risciacqua sempre la zona con acqua dolce.



Muoviti ogni giorno

Camminare, nuotare o fare attività fisica moderata aiuta il benessere intestinale e favorisce una buona circolazione.

Durante i viaggi lunghi:

- alzati e fai due passi quando possibile;
- bevi regolarmente;
- evita di restare seduto per molte ore consecutive.



In vacanza non dimenticare le tue cure

Se sei già seguito da un proctologo:

- porta con te farmaci e prescrizioni;
- non interrompere terapie senza aver consultato il medico;
- prepara un piccolo kit con detergente delicato e biancheria di ricambio.





Quando è meglio farsi controllare?

Contatta il medico o il proctologo se compaiono:

- sanguinamento persistente;
- dolore intenso;
- gonfiore improvviso e doloroso;
- febbre;
- peggioramento rapido dei sintomi.



Acqua, fibre, movimento e buone abitudini intestinali sono i migliori alleati della salute proctologica in estate. Con pochi accorgimenti è possibile godersi mare, montagna e viaggi in totale serenità.

Per ogni ulteriore dubbio, puoi consultare gli approfondimenti disponibili sul sito e, se lo desideri, contattarmi direttamente tramite i recapiti presenti nella sezione contatti o prenotare una visita presso una delle strutture in cui ricevo.



www.igorsirovich.it

