UZKIKO ARTEKA ETA HEMORROIDEAK - GOMENDIOAK

GOMENDIO OROKORRAK:

Ekidin lehorreria dietan zuntz ugariko elikagaiak hartuz: fruta, barazkiak, zereal integralak eta lekaleak. Aurreikusten baduzu dieta ez dela nahikoa izango, zahi-osagarri bat har dezakezu janarian sartua; eta lehorreria izateko joera baduzu, kontsultan gomendatuko dizute gorozki-boloa osatzen duten libragarriak erabiltzeko, esaterako, Plantago ovata. Edan likido asko: 1,5 eta 2 litro ur artean, egunean.

1. Egin eserleku-bainuak ur epel edo beroarekin (38 eta 40 gradu bitartean), 4 aldiz egunean eta obratu ondoren; saiatu komuneko papera ez erabiltzen. Bainua egiteko, sartu uzkia dagoen aldea uretan, 5-10 minutuz. Bainuaren ostean, lehortu eskuoihal batekin ukituak emanez, edo erabili ile-lehorgailu baten aire beroa.

2. Har ezazu zure medikuak preskribatutako analgesikoa, berak adierazitako jarraibideekin.

3. Jo ezazu kirurgialariaren kontsultara, adierazi dizutenaren arabera.