

FORMAS DE PREVENÇÃO

Mantenha o bom funcionamento do intestino

Para a doutora Maria José, as hemorróidas passam a se constituir um sério problema de saúde quando são motivo de mudanças de comportamento e de hábitos na vida das pessoas. "Se o indivíduo começa a deixar de praticar exercícios por conta das dores que sente, se restringe sua alimentação a pratos pouco codimentados e se deixa de beber socialmente, é sinal de que alguma coisa não anda nada bem com seu organismo", afirma a proctologista.

Na sua opinião, as pessoas não devem se furtar dos pequenos prazeres da vida por conta do incômodo. "Quando o problema chega a esse ponto, já está mais do que na hora de procurar um médico, procedimento que muitas pessoas nem sempre seguem." De acordo com a médica, é comum a pessoa ir procurar outros especialistas, por outros motivos, e aí então acaba contando que tem hemorróidas.

Casos crônicos e sérios da doença podem levar a quadros de anemia, devido ao excesso de sangramento. O gastroenterologista Laércio Lourenço garante que a prevenção é a melhor arma contra o incômodo. "Garantir, com uma alimentação adequada, rica em fibras, um bom funcionamento intestinal é melhor forma de contornar o surgimento de he-

morróidas", diz o médico.

"Deixar faltar à mesa vegetais, verduras e outros alimentos que favorecem a motilidade intestinal é estar procurando hemorróidas", lembra Lourenço. Azeite de oliva usando com moderação como tempero de saladas, exercícios físicos contínuos, mas suaves, higiene adequada na região, orientação específica para mulheres grávidas e pessoas que bebem muito também são maneiras de prevenir a doença.

Muitos indivíduos, conforme afirmam os especialistas, têm o intestino como seu órgão de choque para as situações de estresse. Por isso, muitas vezes, os chamados intestinos preguiçosos podem ser corrigidos apenas com uma conscientização do problema. "Nunca se deve adiar a ida ao banheiro. Assim que o cérebro der o sinal, a pessoa deve estar pronta para atendê-lo", recomenda Lourenço.

O costume de ingerir bastante água durante o dia também é outro bom hábito que deve ser incorporado à vida das pessoas para evitar prisão de ventre. Alimentar-se fora de hora, apressadamente, mastigando mal e dando preferência a produtos industrializados é um costume que deve ser banido do dia a dia de quem deseja ter uma vida saudável.