

Cách chữa bệnh trĩ ngoại tại nhà nhanh chóng

bài viết này sẽ giới thiệu những giải pháp trị bệnh trĩ ngoại tại gia như chế độ ăn uống nhiều chất xơ, một số loại nước sử dụng thảo dược dân gian, giải pháp giảm sút đau mau chóng và kem bôi trĩ tại gia.

trĩ ngoại nhận diện dễ hơn trĩ nội và việc điều trị bệnh cũng đơn giản hơn vì bệnh khu trú ở ngay rìa phía ngoài hậu môn dưới lớp da mỏng. Việc **điều trị bệnh trĩ** từ thời kỳ kịp thời không những giúp rút ngắn thời điểm chữa trị, việc điều trị bệnh dễ thực hiện hơn mà lại đem lại hiệu quả sớm, đào thải kiễm cả thời điểm cũng như chi phí chữa trị cho người bệnh. Mời bạn cùng cotripro.vn tìm hiểu những chữa bệnh trĩ ngoại ở nhà và một số thói quen tốt phỏng đoán bạn nam bệnh trĩ ngoại sau đây nhé:

chế độ ăn nhiều chất xơ

kĩ thuật ban đầu chữa bệnh trĩ ngoại là dùng chế độ ăn uống liệu có rất nhiều xơ cùng với uống không ít nước. Chất xơ thì có chức năng lợi tràng, kích ứng khả năng hoạt động của ruột già, tăng khả năng tiêu hóa Mật khác cũng là nguyên do tham gia thải dạng các sản phẩm oxy hóa, vô cùng tốt phỏng đoán nam giới mắc trĩ ngoại.

nam giới trĩ ngoại có khả năng tìm xuất hiện chất xơ trong một số loại thực vật như cám lúa mì, hạt ngũ cốc chưa xay, rau xanh, một số dạng hạt đậu, hoa quả,...

các dạng rau xanh, hoa quả tuyệt đối hữu hiệu với chứng đại tiện khó, giúp sức chữa trị trĩ ngoại:

- **Rau lang:** luộc từ 100 -200g lá ăn hàng ngày
- **Rau mồng tơi:** sử dụng chế biến canh mồng tơi rau dền đỏ ăn hàng ngày
- **Thanh long:** lấy quả tươi ăn liên tiếp.
- **Khoai lang:** luộc sử dụng thường xuyên.
- **Bưởi:** ăn hàng ngày 1 quả
- **Đu không thiếu chín:** ăn mỗi ngày một quả, nếu có lượng đường trong máu cao thì chỉ cần phải ăn khoảng 2-3 lần/tuần. Thai phụ có thể ăn đu không thiếu chín đi kèm sữa chua và mật ong để biến đổi khẩu vị, giúp cho tăng cảm giác ngon đường miệng.
- **Chuối chín vàng:** ăn hàng ngày 2 quả.

sử dụng không thiếu nước sẽ kích ứng đi tiêu cùng với giúp giảm đại tiện khó. Người bệnh trĩ ngoại hãy sử dụng đủ khoảng tầm 8 tới 10 ly nước mỗi ngày. Vào sáng sớm ngay lúc thức dậy hãy dùng một cốc nước ấm. Kèm theo nước, bạn có khả năng uống thêm nước rau tươi cũng như nước trái cây.

Đừng nỗ lực sử dụng mọi nước cùng một khi. Hãy trải đều lượng nước được trong suốt cả hôm.

Ngâm hậu môn trực tràng trong nước nóng

Ngâm hậu môn trực tràng trong nước nóng ít nhất 2 lần 1 ngày, trung bình từ 15 tới 20 phút. Bạn nên ngồi kết luận nước ấm ngập mông phía trong chậu. Chậu nước ấm có nguy cơ pha thêm với thuốc tím, dung dịch iod povidon hay nước muối 9 %. Khoảng 15 hôm điều trị. Cách này giúp cho giảm sút đau đớn sớm. Dùng khăn mềm lau khô hậu môn trực tràng, không dùng giấy để hạn chế chà gậy trầy.

Chất làm mềm phân

lúc mắc đại tiện khó mà những cách nhắc trên không có hiệu quả hay bạn nam bệnh trĩ ngoại quá sợ lúc phải đi ngoài, bạn có khả năng dùng thuốc gây mềm nhũn phân.

song cần phải cẩn trọng, nếu thuốc tốt cho trực tràng làm phân có không ít nước cũng như quá lỏng, có khả năng gây ra trạng thái nhiễm trùng hậu môn trực tràng, bạn cần ngưng sử dụng thuốc ngay.

tránh ngồi lâu

người bệnh bị trĩ ngoại hạn chế ngồi quá lâu trong 1 thời điểm dài. Những bệnh nhân cảm thấy thoải mái lúc ngồi trên một số chiếc ghế được khoét rỗng đáy.

Bạn cũng cần phải không nên một số công việc nặng nhọc, bê vác quần áo trầm trọng.

thói quen đi cầu đúng giờ

tập thói quen đi đại tiện vào 1 giờ nhất định trong hôm. Nếu “nhịn” đi WC quá mức lần sẽ tăng áp lực lên đại tràng, nhiều ngày sẽ gây mất cảm giác cũng như cấp độ mất cảm của não bộ với vấn đề đại tiện. Không chỉ có thế, chất bài tiết tích lâu ngày trong đại tràng sẽ trở nên khô cứng, khiến việc đại tiện trở nên khó khăn hơn.

bạn nam bệnh trĩ ngoại có khả năng tập đi tiêu vào giờ nhất định, thường hay là ban sáng, sau một đêm ruột nghỉ, lúc đây nhu động ruột tăng cao, có phản xạ. Nhưng, nếu bạn quá bận bịu vào ban sáng thì có thể chọn đi vào buổi tối.

Tư thế ngồi xổm là tốt hơn hết khi bạn mắc táo bón. Ở tư thế ngồi xổm, việc đi tiêu sẽ tự nhiên cùng với thoải mái hơn. Khu vực này gây nên chuyển động ruột dễ thực hiện hơn và nhanh hơn, giúp cho phòng chống táo bón và trĩ ngoại. Bạn có khả năng kê chân lên ghế lúc ngồi bệ xí để tạo thành tư thế ngồi xổm khi đi cầu.

luyện tập thể dục thường xuyên

hạn chế thức khuya, chơi thể dục vừa sức như bơi, đi bộ, tập luyện dưỡng sinh... Đồng thời, bạn có khả năng tham khảo một số bài tập thể dục thể thao cực kỳ tốt phỏng đoán bạn nam trĩ ngoại như sau:

Bài luyện tập nâng hậu môn (có thể tập luyện ngay ở nơi làm việc vào khi rảnh rỗi)

Ngồi lên ghế vắt chéo chân cũng như hai tay chống eo, Sau đó đứng lên cùng với làm thót hậu môn trực tràng. Giữ nguyên tư thế này trong 5 giây Tiếp đó thả lỏng người. Lặp lại không khác trong 10 phút.

Bài tập luyện này thì có công dụng giúp người tự liệu có phản ứng thật thót hậu môn trực tràng khi đi lại.

Bài tập luyện đi bộ

Đứng thẳng nam giới, hai tay thả lỏng, bàn tay cùng với hàm hơi khép lại. Một chân bước lên thì Bên cạnh đó thót hậu môn trực tràng, Rồi bước tiếp chân còn lại. Luyện tập trong 10 phút.

Bài tập luyện gia tăng tiêu hóa

Đứng với tư thế thẳng, hai chân rộng với vai, hai tay đặt nhưng song đối với phần thân, lòng bàn tay nắm hờ. Đầu cúi thấp, ban đầu gối có thể chùng nhẹ nhưng mà vẫn giữ gìn vùng eo lưng thẳng, hít sâu cũng như khép chặt khoang miệng, lưỡi thì đánh lên hàm trên, cùng lúc đó thót hậu môn trực tràng. Duy trì nguyên tư thế này trong 5 giây Tiếp đó thả lỏng cơ thể. Lặp lại giống trong 10 phút.

Sử dụng những thuốc

một số thuốc loại kem thoa trĩ (gel Cotripro: thoa 2 lần một ngày), thuốc mỡ hay thuốc hình viên đạn đặt hậu môn có thể được sử dụng để làm giảm cảm giác đau (proctolog: đặt hậu môn 1 lần mỗi ngày sau lúc đi đại tiện). Tuy nhiên, bạn cần phải hỏi ý kiến của bác sĩ chuyên khoa trước khi dùng.

một số loại nước uống thảo dược

Trà nhuận tràng, cầm máu

tất cả một số đối tượng trong trà thảo dược này được lựa chọn cẩn thận để xâm nhập vào một số biểu hiện và biểu hiện của bệnh trĩ ngoại, nhất là đại tiện khó.

đối tượng

- Nước sôi
- Rễ cây thủy xương bồ
- Lá senna
- Hoa cúc
- Hắc mai (Alder Buckthorn)
- Hạt cây thì là

tiến hành

1. đánh đều những thảo dược theo tỉ lệ đều nhau.
2. cho biết một thìa nước sôi vào hỗn hợp và khuấy đều trong vài giây. Thêm tiếp một muỗng nước sôi cùng với để yên trong 10 phút.
3. dùng 1 tách trà thảo dược này vào đầu tiên ban sáng lúc chưa ăn gì, cũng như trước lúc đi ngủ. Lặp lại quá trình này trong hai tuần hoặc cho biết tới lúc các triệu chứng ra máu biến mất.

Trà sữa Takra

Trà sữa Takra được sử dụng vô cùng thường bắt gặp trong y thuật Ayurveda, ngành phù hợp y học cổ từng được phát triển ở Ấn mức độ hàng ngàn năm trước. Trà Takra sử dụng để điều trị rất nhiều câu hỏi về tiêu hóa, trong số đó có bệnh trĩ ngoại.

thành phần

- Sữa chua Hy Lạp (Sữa chua nguyên chất cũng có thể dùng được)

- gừng tươi
- A ngày (Asafoetida) – chẩn đoán bệnh trĩ ngoại không xuất huyết, hoặc bột rau mùi (Coriander Power) – phỏng đoán bệnh trĩ ngoại từng chảy máu

sắp

1. pha một cốc sữa chua vào 4 chén nước trong 2 phút, để yên dung dịch trong 1 phút
2. Vớt bỏ bọt mọc lên trên bề mặt
3. Thêm nửa thìa gừng tươi và 1/2 muỗng bột rau mùi cho tình huống bệnh trĩ ngoại đã từng xuất huyết hay 1/4 muỗng a ngày nếu bệnh trĩ ngoại không xuất huyết vào dung dịch sữa chua và hòa tan.

dùng 1 tách trà sữa takra thường xuyên trong bữa ăn trưa. Sử dụng thêm 5 tách trà trong một ngày cho tới lúc các dấu hiệu bệnh trĩ ngoại giảm sút dần. Trà sữa Takra này là 1 thức uống giúp cho cầm máu tuyệt vời cho những bạn nam đang khốn khổ do trĩ ngoại.

Ngay cả khi bệnh trĩ ngoại đã không còn nữa, bạn có nguy cơ uống hỗn hợp này thường xuyên như 1 thức uống bổ dưỡng cho sức khỏe và giúp ngăn ngừa bệnh trĩ tái phát.

phương pháp giảm sút đau nhanh cùng với hữu hiệu

Nếu bạn đang đau bởi vì khối xuất huyết trong trĩ ngoại thì cần có một số biện pháp suy giảm cảm giác đau nhanh chóng cũng như tức thời như:

Ngồi ngâm trong chậu nước lạnh (tốt nhất là đá trong đó) trong 10 phút để những tĩnh mạch viêm được tụt lại.

sử dụng kem thoa trĩ giúp cho kháng khuẩn, sát trùng cũng như gây săn se đám rối tĩnh mạch vô cùng hữu hiệu để điều trị ngứa ngáy bên trong hoặc ở ngoài hậu môn.

làm thuốc đạn từ hành tây cũng như tỏi. Quá trình kết hợp của hành tây và tỏi sẽ giúp bạn giảm sưng. Cắt hành tây giống kích thước của tép tỏi. Nhét tỏi cùng với hành tây vào trực tràng. Đừng lo lắng nếu bạn liệu có thấy tỏi và hành trong phân tại lần đi tiêu tiếp theo.

Thuốc đắp bệnh trĩ ngoại bằng nam việt quất. Phương pháp điều trị ở nhà này rất dễ thực hiện. Tất cả bạn cần làm là lấy bốn muỗng canh phôi nam việt quất cùng với quần nó vào một mảnh vải để đắp lên búi trĩ ngoại trong một giờ. Hầu hết tất cả bạn nam thường đặt mảnh vải này vào đồ lót của họ cùng với ngồi trên đó trong thời gian đó.

Cầm máu bằng rau diếp cá. Rau diếp cá tươi rửa sạch sẽ, tán mịn đắp trực tuyến lên búi bệnh trĩ ngoại đang sưng đau, lở ngứa ngứa. Hoặc sử dụng muối tinh ăn khuấy đều với nước, rửa vùng trĩ; sử dụng lá diếp cá vò nát cũng như đặt lên lá chuối, ngồi lên dung dịch này, hay đắp vào vùng trĩ ngoại cùng với băng lại.

giải pháp chữa bệnh trĩ ngoại bằng kem thoa

với quá trình tiến triển vượt bậc của khoa học, một số loại thành phần trị trĩ lâu đời trong dân gian như cúc tần, ngải cứu, lá lốt, lá sung, nghệ từng được bào chế thành kem thoa tiện dụng, được không ít người bệnh ưa chuộng và tin dùng:

- Cúc tần được chỉ ra rằng có nhiều tác dụng dược lý như chống viêm, chống oxy hóa, chống loét, kháng khuẩn, hạ sốt, suy giảm đau. Trong số đó, mạnh nhất là công dụng chống viêm giai đoạn đầu ở búi trĩ.
- Ngải cứu có khả năng phát huy tác dụng dẫn tới thắt mạch, giúp cho nâng cao phần nào triệu chứng ra máu ở các khóm trĩ.
- tác dụng kháng khuẩn tốt của lá lốt có nguy cơ giúp cho tránh thương tổn dẫn tới bội lây nhiễm vi rút trên người bị bệnh bệnh trĩ. Ngoài ra, piperine trong lá lốt còn thì có chức năng hiệp đồng với nghệ, khiến cho tăng các chức năng chống viêm, kháng khuẩn
- Nhựa mủ sung được dùng khá hay bắt gặp trong dân gian để điều điều trị trĩ ngoại. Các chức năng dược lý của cây sung từng được y học tiên tiến chỉ ra rằng như chống viêm, kháng khuẩn, phục hồi tổn thương.
- Nghệ đã từng được chứng minh nhiều chức năng dược lý, trong số đó nổi bật đặc biệt là chức năng kháng khuẩn, chống viêm, chống oxy hóa, chữa lành vùng da bị thương ở những khóm trĩ.

Công thức của kem thoa là quá trình phối hợp 5 vị thuốc sử dụng phía ngoài. Hai vị là sung cùng với cúc tần thì có những tác dụng tốt cho bệnh trĩ như chống viêm, giảm sút đau, tụt mạch, ức chế thẩm thấu mạch...

Công thức kết hợp những tác dụng chống viêm (cúc tần, nghệ...) đối với chức năng khôi phục tổn thương (nghệ, sung) giúp nâng cao tổn thương bệnh trĩ, đi kèm đó, tác dụng co mạch nhẹ (ngải cứu) giúp cho giảm xuất huyết. Hầu hết một số nguyên liệu đều có chức năng kháng khuẩn giúp chống bội nhiễm ở tổn thương trĩ.

ưu điểm của kem bôi trĩ:

- giúp một số mô trong khóm trĩ tụt lại, nhờ vậy mà trạng thái viêm, sưng cảm giác đau tại đám rối tĩnh mạch giảm sút đi mau chóng.
- hạn chế nhanh cấp độ đau rát, ngứa ngáy cùng với không dễ chịu tại cơ sở hậu môn trực tràng do bệnh trĩ dẫn đến.
- trong thời gian ngắn làm cho tê liệt một số đầu tiên dây thần kinh tại địa điểm hậu môn, ngăn không phỏng đoán tín hiệu cảm giác đau, nhức truyền lên hệ thần kinh trung ương.
- nâng cao lưu thông máu xuống khóm trĩ giúp quá trình tuần hoàn tiếp diễn từ từ cùng với làm giảm những dấu hiệu nhận biết đau, nhức.

[khám trĩ ở đâu tốt](#)

[chi phí điều trị bệnh trĩ](#)

[chi phí mổ trĩ ngoại](#)

[cách điều trị bệnh trĩ](#)

[khám trĩ ở đâu tốt](#)

[cắt trĩ ở đâu tốt nhất](#)

[chữa bệnh trĩ ở đâu](#)

[cắt trĩ mất bao nhiêu tiền](#)

[phòng khám chữa bệnh trĩ](#)

[chữa bệnh trĩ nội](#)

[điều trị bệnh trĩ ở đâu](#)

[chữa bệnh trĩ ở đâu](#)

[khám trĩ ở đâu tốt nhất hà nội](#)

[khám trĩ ở đâu tốt nhất hà nội](#)

[cắt trĩ ngoại ở đâu tốt](#)

[cắt trĩ bao nhiêu tiền](#)