

DICAS PARA TRATAR E PREVENIR O PRURIDO ANAL

- Realize a limpeza e secagem adequada da região perianal.
- Evite o uso de papel higiênico.
- Lave a região anal com água após as evacuações. Sempre que possível, utilize duchas higiênicas (chuveirinho), caso esteja no trabalho ou fora de casa, dê preferência aos lenços umedecidos.
- Evite o uso de sabonetes comuns com pH alcalino. Nunca use sabão com perfume ou qualquer tipo de antisséptico na região perianal.
- Não exagere na limpeza, pois isso pode ocasionar irritação.
- Seque a área com uma toalha macia e felpuda, que não irrite ou machuque o local. Evite esfregar.
- Nos casos mais intensos de coceira, pode-se fazer o uso de secador de cabelo, colocando a 50 cm de distância da região perianal, mantendo-se atento quanto à temperatura para evitar queimaduras.
- Evite deixar a região anal úmida.
- Use roupas folgadas, de preferência as de algodão.
- Evite o uso de roupas justas e de material sintético como poliéster. Mulheres devem evitar meias-calças, pois produzem muito calor.
- Lave suas peças íntimas com sabão em pó neutro. Certifique-se que todo o sabão foi enxaguado.
- Evite coçar a região afetada, para não prejudicar e aumentar a irritação.
- Nunca use cremes, desodorantes, talcos e antissépticos na região anal que não tenha sido sugerido pelo seu médico.
- Nunca coloque qualquer produto na água em que se banha. Evite principalmente antissépticos, sais, óleos e espumas.
- Alimente-se adequadamente, com muitas fibras e água.
- Evite o consumo excessivo de frutas ácidas e cítricas, laxativos, chocolate, leite, café, cebola, nozes e alimentos apimentados.
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas.
- Evite ficar sentado períodos longos no vaso sanitário, principalmente se houver algum desconforto na região anal.
- Evite leituras de revistas e/ou telefones no banheiro.

