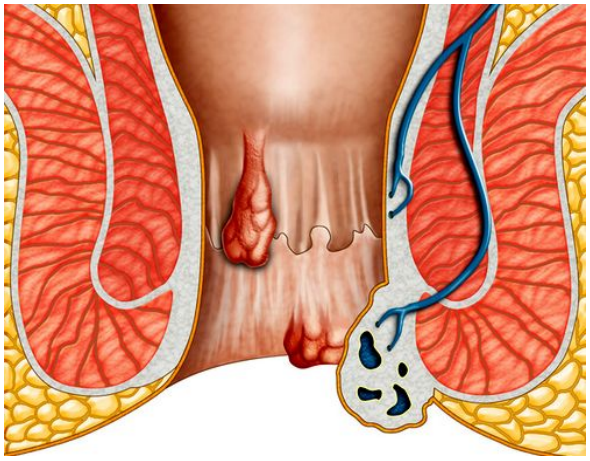

Многи људи пате од хемороида. Хемориди су отечени сунђерасти дијелови ткива који окружују чмар, а у којима има много крвних судова. Често их је могуће спријечити правилном исхраном. Хемороиди могу бити унутрашњи (у аналном каналу) или спољашњи, кад се могу напипати као чворићи или куглице око чмара. Испали хемороиди вире из чмара.

Симптоми, између осталог, могу бити бол при пражњењу црева, свраб и ректално крварење. Бол може бити јак ако је у питању велики хемороид. Хемороиде обично изазива затвор, кад напипање при пражњењу цријева повећава притисак у крвним судовима који се шире. Осим тога затвор погоршава стање већ постојећих хемороида, јер истискивање тврде столице гребе проширене крвне судове, а напипање излаже чмар притиску. Хемороиди се чешће јављају током трудноће и одмах послије порођаја. Чешће их добијају гојазне и неактивне особе или оне које у исхрани не узимају довољно влакана, а узимају превише рафинисане хране.

Превенција хемороида и исхрана

- Ослободите се вишка килограма;

потребе[illegible]ије