

ORIENTAÇÕES GERAIS PARA COMBATER O PRURIDO ANAL

EVITE AGRESSÃO ADICIONAL À PELE EM TORNO DO ÂNUS

- Não use na região anal sabonetes, loções, cremes, pós perfumados, lenços umedecidos para bebês e qualquer produto com avelã.
- Não use papel higiênico nem esfregue nada na região anal. Mesmo o papel higiênico macio pode provocar irritação e resultar em prurido.
- Para a higiene anal após as evacuações use apenas água (bidê, ducha ou chuveiro) e enxugue com uma toalha macia, sem esfregar. Pode-se usar limpadores não irritantes como:
 - Sabonete neutro sem perfume, sem fragrância e isento de sabão convencional (Dove hidratação sensível sem perfume).
 - Vinagre branco diluído (uma colher de sopa em um copo de 30 ml de água) em uma bola de algodão é um limpador barato e eficaz.
 - Óleo da árvore do chá, um óleo volátil com propriedades antibacterianas e antifúngicas.
- Evite mais traumas na pele perianal, que podem ser causados pelo coçar, papel higiênico seco e lavagem rigorosa e intensa.

MANTENHA A REGIÃO ANAL SEMPRE LIMPA E SECA

- Uma parte importante é evitar a umidade anal. Seque cuidadosamente a pele com um papel higiênico úmido, uma bola de algodão ou um pano macio, sem perfume e sem medicamentos.
- O uso breve de secador de cabelo com ar fresco é excelente para manter a pele perianal seca após a limpeza.

USE SOMENTE A MEDICAÇÃO PRESCRITA PELO MÉDICO

- Lembre-se que alguns medicamentos podem provocar pruridos.

EVITE

- Evite roupas íntimas sintéticas bem ajustadas (o suor também provoca prurido). Podem usar algodão ou almofada de remoção de maquiagem para ajudar a absorver o excesso de umidade. Dê preferência para roupas íntimas feitas de algodão.
- Evite usar creme à base de lanolina, lidocaína ou antimicrobianos.
- Evite usar creme com medicamentos anestésicos: eles pioram o prurido.

HÁBITO INTESTINAL

- Mantenha o hábito intestinal regular com fezes de consistência normal. Isso é especialmente útil para evitar infiltração e contaminação fecal da pele perianal. Recomenda-se uma dieta rica em fibras sem ingestão excessiva de líquidos.

EVITE AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS IRRITANTES

- Bebidas alcoólicas: cerveja, vinho tinto, vinho do porto e espumante;
- Café (cafeinado e descafeinado) e chá;
- Chocolate, doces, castanhas em geral, amendoim, coco, avelãs e nozes;
- Frutas ácidas; enlatados, embutidos e conservas; coca cola e outros refrigerantes que contêm xantinas;
- Frutos do mar: camarão, lagosta, etc.;
- Condimentos (cebola, alho, molhos picantes, vinagre, pimenta, pimentão, pickles, catchup, mostarda, etc.). Carne e gordura de porco.
- Leite e ovos (evitar usá-los puro e em excesso). Os derivados do leite estão liberados.

IMPORTANTE:

Lembre-se que os resultados podem ser lentos. A persistência no tratamento é muito importante. Seu médico coloproctologista poderá fazer alterações no tratamento proposto, por isso o retorno é muito importante.



Dr. Derival Nelmo Afonso dos Santos
CRM-MG 24432