

# Cách chữa bệnh trĩ ngoại tại nhà nhanh chóng

**bài viết này sẽ giới thiệu những biện pháp trị bệnh trĩ ngoại tại gia như khẩu phần ăn uống rất nhiều chất xơ, một số kiểu nước dùng thảo dược dân gian, cách giảm sút đau đớn nhanh chóng và kem thoa bệnh trĩ ngay tại nhà.**

trĩ ngoại nhận biết dễ hơn trĩ nội và việc trị bệnh cũng dễ dàng hơn do bệnh khu trú ở ngay rìa ở ngoài hậu môn dưới lớp da mỏng. Việc **chữa bệnh trĩ** từ giai đoạn kịp thời không chỉ giúp rút ngắn khoảng thời gian chữa trị, việc chữa trị bệnh dễ thực hiện hơn mà lại đem đến hữu hiệu sớm, đào thải kiem cả thời điểm cùng với giá thành trị cho người bệnh. Mời bạn cùng cotripro.vn khảo sát các điều trị trĩ ngoại tại nhà và những lối sống tốt phòng đoán bạn nam bệnh trĩ ngoại bài viết này nhé:

## chế độ ăn không ít chất xơ

phương pháp trước hết trị bệnh trĩ ngoại là lấy khẩu phần ăn uống có nhiều xơ cũng như uống rất nhiều nước. Chất xơ có chức năng lợi tràng, kích ứng khả năng vận động của ruột già, tăng chức năng tiêu hóa Mặt khác cũng là tác nhân tham gia thải loại một số sản phẩm oxy hóa, rất tốt chẩn đoán nam giới bị bệnh trĩ ngoại.

người bệnh trĩ ngoại có khả năng tìm thấy chất xơ trong một số dạng thực vật như cám lúa mì, hạt ngũ cốc chưa tán, rau xanh, một số dạng hạt đậu, trái cây,...

***các kiểu rau xanh, trái cây tuyệt nhiên hữu hiệu đối với chứng táo bón, trợ giúp điều trị bệnh trĩ ngoại:***

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

uống không thiếu nước sẽ kích ứng đi tiêu cùng với giúp suy giảm đại tiện khó. Nam giới trĩ ngoại hãy uống đầy đủ tầm 8 đến 10 ly nước mỗi ngày. Vào sáng sớm ngay lúc thức dậy hãy sử dụng một cốc nước nóng. Cùng với nước, bạn có nguy cơ sử dụng thêm nước rau tươi và nước hoa quả.

Đừng nỗ lực sử dụng mọi nước cùng 1 khi. Hãy trải đều lượng nước được trong suốt cả hôm.

## Ngâm hậu môn trực tràng trong nước nóng

Ngâm hậu môn trong nước nóng ít nhất 2 lần 1 ngày, bình quân từ 15 tới 20 phút. Bạn nên ngồi phòng đoán nước nóng ngập hông ở trong chậu. Chậu nước ấm có khả năng pha thêm đối với thuốc tím, hỗn hợp iod povidon hoặc nước muối 9%. Tầm khoảng 15 ngày điều trị. Giải pháp này giúp suy giảm cảm giác đau nhanh. Dùng khăn mềm lau khô hậu môn, không lấy giấy để tránh chà gây trầy.

## Chất gây xù phân

lúc bị đại tiện khó mà các giải pháp nhắc trên không có hữu hiệu hoặc nam giới bệnh trĩ ngoại quá sợ lúc phải đi vệ sinh, bạn có thể dùng thuốc khiến mềm nhũn phân.

tuy nhiên nên cẩn trọng, nếu thuốc lợi tràng khiến phân thì có rất nhiều nước cùng với quá lỏng, có khả năng gây nên trạng thái nhiễm trùng hậu môn, bạn nên ngưng lấy thuốc ngay.

## hạn chế ngồi lâu

bệnh nhân mắc trĩ ngoại hạn chế ngồi quá lâu trong 1 thời điểm dài. Các người bệnh cảm thấy thư giãn lúc ngồi trên những chiếc ghế được khoét rỗng đáy.

Bạn cũng cần phải tránh các công việc nặng nề nhọc, bê vác đồ nặng.

## lối sinh hoạt đi WC đúng giờ

tập luyện lối sinh hoạt đi cầu vào một giờ cố định trong ngày. Nếu “nhịn” đi vệ sinh quá mức lần sẽ tăng áp lực lên đại tràng, lâu ngày sẽ gây mất cảm giác và độ mẫn cảm của não bộ với vấn đề đi WC. Không những vậy, chất đào thải tích lâu ngày trong đại tràng sẽ trở nên khô cứng, khiến việc đi cầu trở nên khó khăn hơn.

nam giới bệnh trĩ ngoại có nguy cơ tập đi tiêu vào giờ cố định, thường hay là buổi sáng, sau 1 đêm ruột nghỉ, khi dậy nhu động ruột tăng cao, thì có phản xạ. Nhưng mà, nếu bạn quá bận bịu vào ban sáng thì có thể chọn đi vào buổi đêm.

Tư thế ngồi xổm là tốt hơn hết lúc bạn bị đại tiện khó. Ở tư thế ngồi xổm, vấn đề đi tiêu sẽ thiên nhiên cùng với thư thái hơn. Khu vực này gây chuyển động ruột đơn giản hơn cùng với sớm hơn, giúp ngăn ngừa táo bón và bệnh trĩ ngoại. Bạn có thể kê chân lên ghế lúc ngồi bệ xí để hình thành tư thế ngồi xổm khi đi WC.

## tập thể dục thể thao đều đặn

hạn chế thức khuya, chơi thể dục vừa sức như bơi, đi dạo, luyện tập dưỡng sinh... Đồng thời, bạn có khả năng vận dụng một số bài tập luyện thể dục cực kỳ tốt chẩn đoán bạn nam bệnh trĩ ngoại như sau:

### Bài luyện tập nâng hậu môn trực tràng (có thể tập luyện ngay ở nơi làm việc vào lúc rảnh rỗi)

Ngồi lên ghế chất chéo chân cũng như hai tay chống eo, Rồi đứng lên và tiến hành thót hậu môn trực tràng. Giữ gìn nguyên tư thế này trong 5 giây Sau đó thả lỏng cơ thể. Lập lại tương tự trong 10 phút.

Bài luyện tập này có tác dụng giúp người tự liệu có phản ứng thụt thắt hậu môn lúc đi lại.

### Bài luyện tập đi bộ

Đứng thẳng người, hai tay thả lỏng, bàn tay cùng với hàm hơi khép lại. 1 Chân bước lên thì Ngoài ra thót hậu môn, Tiếp đó bước tiếp chân còn lại. Tập trong 10 phút.

## Bài luyện tập tăng cường tiêu hóa

Đứng đối với tư thế thẳng, hai chân rộng với vai, hai tay đặt nhưng song với phần thân, lòng bàn tay nắm hờ. Mới đầu cúi thấp, mới đầu gối có nguy cơ chùng nhẹ tuy vậy vẫn giữ vùng eo lưng thẳng, hít sâu và khép chặt đường miệng, lưỡi thì đánh lên hàm trên, cùng khi đó thót hậu môn trực tràng. Giữ gìn nguyên tư thế này trong 5 giây Sau đó thả lỏng cơ thể. Lặp lại không khác trong 10 phút.

## dùng những thuốc

một số thuốc dạng kem xoa bệnh trĩ (gel Cotripro: xoa 2 lần 1 ngày), thuốc mỡ hay thuốc hình viên đạn đặt hậu môn trực tràng có khả năng được lấy để làm giảm đau đớn (proctolog: đặt hậu môn một lần mỗi ngày sau lúc đi đại tiện). Tuy vậy, bạn nên hỏi ý kiến của bác sĩ chuyên khoa trước khi lấy.

## những loại nước uống thảo dược

### Trà lợi tràng, cầm máu

tất cả những đối tượng trong trà thảo dược này được lựa chọn cẩn thận để thâm nhập vào những dấu hiệu nhận biết và biểu hiện của trĩ ngoại, đặc biệt là táo bón.

#### thành phần

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

#### thực hiện

1. đánh đều một số thảo dược theo số ca đều nhau.
2. cho biết 1 thìa nước sôi vào dung dịch cũng như hòa tan trong vài giây. Thêm tiếp một muỗng nước sôi và để yên trong 10 phút.
3. dùng 1 tách trà thảo dược này vào mới đầu sáng sớm lúc chưa ăn gì, cũng như trước lúc đi ngủ. Lặp lại quá trình này trong hai tuần hay cho biết đến khi các dấu hiệu ra máu tan biến.

### Trà sữa Takra

Trà sữa Takra được lấy rất hay bắt gặp trong y thuật Ayurveda, ngành thích hợp y học cổ từng được phát triển tại Ấn mức độ hàng ngàn năm trước. Trà Takra lấy để chữa trị không ít thắc mắc về tiêu hóa, trong đó thì có bệnh trĩ ngoại.

#### thành phần

- Sữa chua Hy Lạp (Sữa chua nguyên chất cũng có nguy cơ lấy được)

- gừng tươi
- A ngùy (Asafoetida) – kết luận trĩ ngoại không ra máu, hoặc bột rau mùi (Coriander Power) – kết luận bệnh trĩ ngoại đã ra máu

chuẩn bị

1. trộn 1 cốc sữa chua vào 4 chén nước trong 2 phút, để yên dung dịch trong 1 phút
2. Vớt bỏ bột xuất hiện trên bề mặt
3. Thêm nửa thìa gừng tươi cũng như 1/2 muỗng bột rau mùi kết luận trường hợp bệnh trĩ ngoại từng ra máu hoặc 1/4 muỗng a ngùy nếu bệnh trĩ ngoại không ra máu vào hỗn hợp sữa chua cũng như khuấy đều.

dùng 1 tách trà sữa takra liên tục trong bữa ăn trưa. Uống thêm 5 tách trà trong 24 giờ cho tới lúc các dấu hiệu trĩ ngoại giảm dần. Trà sữa Takra này là một thức uống giúp cho cầm máu tuyệt vời chẩn đoán các bạn nam đang khổ sở bởi bệnh trĩ ngoại.

Ngay cả lúc bệnh trĩ ngoại đã từng không còn nữa, bạn có thể sử dụng dung dịch này liên tục như 1 thức sử dụng bổ dưỡng kết luận sức khỏe cũng như giúp phòng ngừa trĩ tái phát.

## giải pháp giảm đau đốn sớm cũng như hữu hiệu

Nếu bạn đang đau bởi vì khối chảy máu trong bệnh trĩ ngoại thì phải thì có những phương pháp suy giảm đau đốn mau chóng cũng như tức thời như:

Ngồi ngâm mông trong chậu nước lạnh (tốt đặc biệt là đá trong đó) trong 10 phút để một số mao mạch viêm được co lại.

lấy kem thoa trĩ giúp cho kháng khuẩn, khử trùng cũng như gây săn se khóm trĩ cực kỳ hữu hiệu để chữa ngứa bên trong hay bên ngoài hậu môn.

gây thuốc đạn từ hành tây và tỏi. Sự kết hợp của hành tây cũng như tỏi sẽ giúp bạn suy giảm sưng. Cắt hành tây tương tự như kích thích của tép tỏi. Nhét tỏi cùng với hành tây vào trực tràng. Đừng lo sợ nếu bạn thì có gặp tỏi cũng như hành trong phân ở lần đi tiêu tiếp theo.

Thuốc đắp bệnh trĩ ngoại với bạn nam việt quất. Giải pháp điều trị tại nhà này rất đơn giản. Mọi bạn nên khiến là sử dụng bốn muỗng canh phái mạnh việt quất cũng như quấn nó vào một mảnh vải để đắp lên búi bệnh trĩ ngoại trong một giờ. Hầu hết tất cả nam giới thường đặt mảnh vải này vào quần áo lót của họ cùng với ngồi trên đó trong khoảng thời gian đó.

Cầm máu với rau diếp cá. Rau diếp cá tươi rửa sạch sẽ, giã nhỏ đắp miếng phỉ lên búi bệnh trĩ ngoại đang sưng đau, lở ngứa ngứa. Hay lấy muối ăn hòa tan đối với nước, rửa khu vực trĩ; sử dụng lá diếp cá giã nát và đặt lên lá chuối, ngồi lên hỗn hợp này, hoặc đắp vào vùng bệnh trĩ ngoại cùng với băng lại.

## biện pháp chữa trị bệnh trĩ ngoại bằng kem xoa

với sự tiến bộ vượt bậc của hợp lý, những kiểu dược liệu chữa trĩ lâu đời trong dân gian như cúc tần, ngải cứu, lá lốt, lá sung, nghệ đã từng được bào chế thành kem thoa tiện dụng, được rất nhiều bệnh nhân ưa chuộng cùng với tin dùng:

- Cúc tần được cho biết rằng liệu có nhiều công dụng dược lý như chống viêm, chống oxy hóa, chống loét, kháng khuẩn, hạ sốt, giảm sút đau. Trong đó, mạnh đặc biệt là công dụng chống viêm cấp tính tại khóm trĩ.
- Ngải cứu có thể phát huy công dụng dẫn đến tụt mạch, giúp tăng cường phần nào dấu hiệu nhận biết ra máu ở những khóm trĩ.
- tác dụng kháng khuẩn tốt của lá lốt có nguy cơ giúp không nên thương tổn gây nên bởi vì bội nhiễm virus trên người bệnh bệnh trĩ. Ngoài ra, piperine trong lá lốt còn có tác dụng hiệp đồng đối với nghệ, khiến cho tăng những tác dụng chống viêm, kháng khuẩn
- Nhựa mủ sung được sử dụng khá thường thấy trong dân gian để điều điều trị trĩ ngoại. Một số chức năng dược lý của cây sung đã được y học hiện đại chỉ ra rằng như chống viêm, kháng khuẩn, phục hồi thương tổn.
- Nghệ từng được chứng minh không ít công dụng dược lý, trong đó mọc bật đặc biệt là công dụng kháng khuẩn, chống viêm, chống oxy hóa, làm lành chỗ bị thương ở các khóm trĩ.

Công thức của kem bôi là sự kết hợp 5 vị thuốc lấy bên ngoài. Hai vị là sung cũng như cúc tần liệu có những công dụng tốt cho trĩ như chống viêm, giảm sút đau đớn, co mạch, kim hãm ngấm mạch...

Công thức phối hợp các chức năng chống viêm (cúc tần, nghệ...) đối với khả năng phục hồi thương tổn (nghệ, sung) giúp cho nâng cao thương tổn bệnh trĩ, cùng với đó, tác dụng tụt mạch nhẹ (ngải cứu) giúp cho giảm xuất huyết. Phần lớn những dược liệu đều có tác dụng kháng khuẩn giúp cho chống bội nhiễm tại tổn thương trĩ.

#### ***điểm nổi bật của kem thoa trĩ:***

– giúp cho các mô trong búi trĩ co lại, nhờ vậy mà tình trạng viêm, sưng đau đớn ở đám rối tĩnh mạch suy giảm đi nhanh chóng.

– giảm thiểu sớm trạng thái đau buốt, ngứa cũng như không dễ chịu tại cơ sở hậu môn trực tràng do trĩ gây nên.

– tạm thời làm cho tê liệt một số ban đầu dây thần kinh tại khu vực hậu môn trực tràng, ngăn không phỏng đoán tín hiệu cảm giác đau, nhức truyền lên hệ thần kinh trung ương.

– tăng cường tuần hoàn máu xuống đám rối tĩnh mạch giúp quá trình tuần hoàn diễn ra từ từ và hạn chế các biểu hiện cảm giác đau, nhức.

[cắt trĩ ở đâu tốt](#)

[chữa bệnh trĩ bao nhiêu tiền](#)

[mổ trĩ hết bao nhiêu tiền](#)

[điều trị trĩ ngoại](#)

[điều trị bệnh trĩ ở đâu](#)

[địa chỉ khám trĩ ở hà nội](#)

[địa chỉ khám trĩ ở hà nội](#)

[mổ trĩ bao nhiêu tiền](#)

[chữa bệnh trĩ ở hà nội](#)

[cách chữa trĩ nội](#)

[phòng khám trĩ tại hà nội](#)

[địa chỉ chữa bệnh trĩ](#)

[khám trĩ ở đâu hà nội](#)

[cắt trĩ ở đâu tốt nhất](#)

[cắt trĩ ngoại ở đâu tốt](#)

[phẫu thuật trĩ bao nhiêu tiền](#)