

# Wasir? No Way! Panduan Lengkap Atasi Wasir dengan Cara Alami

Category: LifeStyle

4 Agustus 2024



**Prolite** – Pernahkah kamu merasa tidak nyaman karena wasir? Rasa sakit, gatal, dan perdarahan yang seringkali menyertai kondisi ini tentu sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Namun, jangan khawatir!

Pada artikel kali ini, kita akan membahas banyak cara alami yang bisa dicoba untuk meredakan gejala dan bahkan menyembuhkan wasir secara bertahap. Yuk, simak tips-tipsnya dan temukan solusi alami untuk mengatasi wasir!

## Mengapa Wasir Bisa Terjadi?



*Ilustrasi hemoroid – venawasir*

Wasir dapat terjadi akibat dari pembengkakan pembuluh darah di

sekitar anus. Beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya wasir antara lain:

- **Sembelit:** Mengejan terlalu keras saat buang air besar dapat meningkatkan tekanan pada pembuluh darah di anus.
- **Kehamilan:** Perubahan hormon dan tekanan janin pada usus dapat menyebabkan wasir.
- **Diare Kronis:** Diare yang berkepanjangan dapat menyebabkan iritasi pada anus.
- **Pekerjaan yang Menuntut Mengejan:** Pekerjaan yang melibatkan banyak duduk atau mengangkat beban berat dapat meningkatkan risiko.
- **Obesitas:** Berat badan berlebih dapat meningkatkan tekanan pada pembuluh darah di anus.

## Cara Alami Mengatasi Wasir



– Freepik

### 1. Atur Pola Makan

Konsumsi makanan tinggi serat seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan kacang-kacangan untuk melunakkan tinja dan mencegah sembelit.

Minum air putih yang cukup (minimal 8 gelas sehari) untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi dan mencegah tinja menjadi keras.

Serta hindari makanan pedas dan berminyak dapat memicu iritasi pada anus.

### 2. Rutin Berolahraga

Lakukan olahraga secara teratur seperti berjalan kaki, berenang, atau yoga untuk meningkatkan sirkulasi darah dan memperkuat otot panggul.

Hindari mengangkat beban berat yang dapat meningkatkan tekanan pada pembuluh darah di anus.

### 3. Menjaga Kebersihan

Rendam area anus dalam air hangat yang dicampur garam Epsom selama 15-20 menit untuk mengurangi peradangan dan nyeri.

Gunakan tisu lembut karena penggunaan tisu kering yang kasar, karena dapat mengiritasi kulit anus.

Pilih pakaian dalam yang berbahan katun dan tidak ketat dan ganti secara rutin.

### 4. Posisi Buang Air yang Benar

Posisi jongkok dianggap lebih alami dan dapat membantu memudahkan proses buang air besar.



– *Freepik*

Dengan menerapkan tips-tips di atas secara konsisten, kamu bisa mengatasi masalah ini dan kembali menjalani hidup dengan nyaman.

Namun, jika gejalanya tidak membaik setelah melakukan perawatan di rumah, atau jika mengalami perdarahan yang parah, segera konsultasikan dengan dokter.

Ingatlah, pencegahan lebih baik daripada pengobatan. Jaga pola hidup sehat dan teratur untuk mencegahnya kembali.

Semoga informasi ini membantu! Tetap jaga kesehatan dan jangan ragu untuk mencari bantuan medis jika diperlukan.