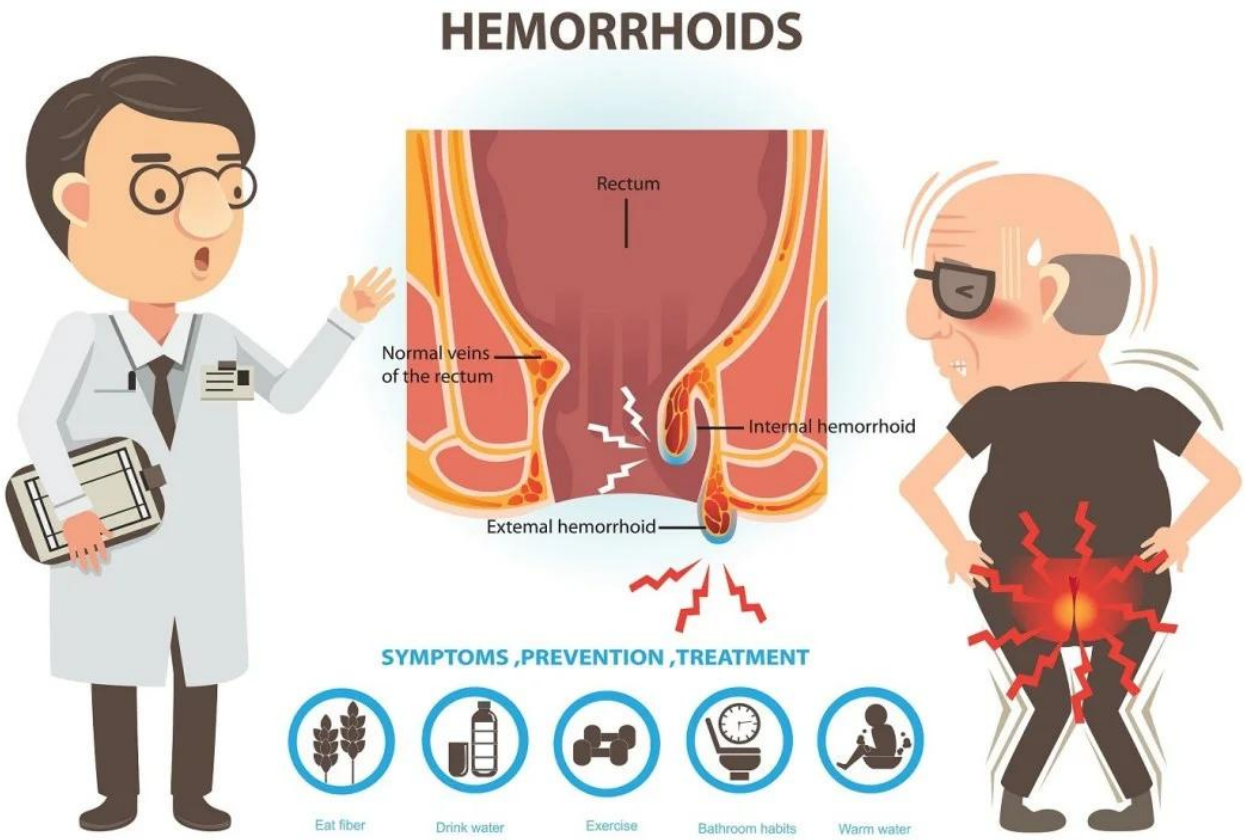
Prolite – Pernahkah kamu merasa tidak nyaman karena wasir? Rasa sakit, gatal, dan perdarahan yang seringkali menyertai kondisi ini tentu sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Namun, jangan khawatir!

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:

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

- 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.

Baca Selanjutnya
Valorant Resmi Tersedia di Xbox Series S/X dan PS5, Ayo Mainkan Sekarang!