magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 9. 9. 2018 | Mgr. Eva Kloučková

Hemoroidy má každý z nás. Jak snížit riziko onemocnění?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Hemoroidy-ma-kazdy-z-nas.-Jak-snizit-riziko-onemocneni__s10012x11172.html

Abychom snížili riziko, že se u nás hemoroidy objeví, případně že se bude stav zhoršovat, měli bychom dodržovat několik základních preventivních pravidel. Svědění, bolest jsou příznaky toho, že došlo k rozšíření žilek. Dlouhé sezení i jízda na kole mají vliv na celkový komfort a zdraví této oblasti. Jak snížit riziko onemocnění? Ulevit příznakům?

Léto se blíží ke konci, cyklistická sezona ale ještě ne. Co když se ale na kolo nemůžeme kvůli bolestivým rozšířeným hemoroidům posadit? Nejen, že při jízdě na kole jsou poškozené hemoroidy citlivější, ale jízda je též jedním z rizikových faktorů jejich vzniku. **Při dlouhodobém sezení (ať již na kole,**

nebo v kanceláři) totiž dochází k mechanickému tlaku na perineální oblast, což je základem zpomaleného proudění krve. Zhoršené okysličení tkání pak **může vést k poškození žilní stěny**.

- Vznik hemoroidů podporuje při jízdě i zvýšený nitrobřišní tlak a tlak na cévy v oblasti pánve. Žilní stěna se rozšíří a nepříjemný projev chronického žilního onemocnění je zde. **Co s tím?**

Hemoroidy – má je každý z nás

Mnoho z nás neví, že hemoroidy jsou křečové žíly v oblasti konečníku, které máme všichni. Jejich úlohou je uzavírat konečník a bránit samovolnému úniku střevních plynů a stolice. **Svědění, bolest a krev ve stolici** jsou příznaky toho, že došlo k jejich rozšíření. Tzv. hemoroidální onemocnění, jak se tato zdravotní komplikace nazývá, **trápí dle odhadů polovinu z nás**. Přestože se jedná o příznak chronického žilního onemocnění, jak je tomu např. u metliček a křečových žil, vzhledem k místu výskytu se o tomto tématu stydíme mluvit. Při včasné léčbě je přitom možné zabránit nutnému chirurgickému řešení.

Abychom snížili riziko, že se u nás hemoroidy objeví, případně že se bude stav zhoršovat, měli bychom dodržovat několik **základních preventivních pravidel**.

„**Prevence** hemoroidální nemoci spočívá především ve zdravém stravování a s ním souvisejícím pravidelným a správným vyprazdňováním. Důležitá jsou také hygienická opatření perinea (kolemkonečníkové krajiny) s ohledem na citlivou tkáň řitního otvoru. Ta je důležitá nejen po stolici, ale také například po sportování nebo při nadměrném pocení v mezihýžďové oblasti. Stejně tak je důležité vyvarovat se sezení na studených a vlhkých plochách, dlouhodobého tlaku do malé pánve či vysedávání na toaletě," **radí MUDr. Soňa Hořínková**, proktoložka. z nemocnice TGM v Hodoníně.

Co jste možná nevěděli?

- Slovo hemoroid pochází z řeckého výrazu haimorrhoides flebes (krvácející žíly), kde haima znamená krev a rheo téci. Hemoroidální onemocnění tedy není nic nového.
- **Hemoroidy máme všichni**, správně bychom tedy měli říkat, že máme hemoroidální onemocnění, ne hemoroidy.
- I když často používáme označení hemeroidy, jedná se o hovorový výraz a správně bychom měli říkat „hemoroidy". Jednotné číslo (hemoroid) neexistuje.
- Základem je stejné onemocnění, jako u metliček a křečových žil – tzv.

chronické žilní onemocnění.

- Hemoroidální onemocnění **zná z vlastní zkušenosti 50 % z nás**, nejčastěji se týká lidí ve věku od 45 do 65 let.
- Léčí se úpravou životního stylu, místní léčbou (masti, čípky) a pomoci mohou i léky na posílení žilní stěny (venofarmaka).

Já za to nemůžu…

Chronické žilní onemocnění, a tedy i hemoroidy, jsou **dědičným onemocněním**. Dědičnost je ale často podpořena dalšími faktory, jako je sedavé zaměstnání, obezita, špatná životospráva vedoucí k zácpám, nedostatek pohybu nebo těhotenství. Cyklistika patří k nedoporučovaným sportům, proto je důležité, aby cyklisti více dbali na prevenci a včas navštívili lékaře, s jehož pomocí zabrání dalšímu zhoršování projevů.

Jak se připravit na cyklo víkend?

1. Máte důvod, proč obnovit cyklo šatník – vhodnější pro vás budou prodyšné **elastické cyklokraťasy** z materiálu, který bude odvádět pot a teplo.
2. Již při prvních **pocitech svědění** a dalších nepříjemných příznaků v oblasti konečníku začněte uvažovat o **návštěvě lékaře** – ten vám provede potřebná vyšetření, poradí s úpravou životosprávy a místní

léčbou (masti, čípky) a případně doporučí venofarmaka (léky na posílení žilní stěny).

3. Na stěhování kufrů si pořiďte pomocníky, protože **nitrobřišní tlak** při zvedání těžkých věcí stav hemoroidů zhoršuje
4. Do jídelníčku zařaďte dostatek **vlákniny** (celozrnné pečivo, ovoce, zelenina) a tekutin.
5. Naopak se **vyhýbejte dráždivým potravinám** a nápojům, jako jsou kořeněná jídla, káva nebo alkohol.
6. Po příjezdu z kola se co nejdříve osprchujte. Sprchu můžete použít i po stolici. Místo klasického toaletního papíru pak používejte **vlhčené ubrousky**.
7. Stáhněte si mobilní aplikaci „HEMOROIDY“, kde se dozvíte víc.
8. I když je kolo vaší největší láskou, vyrazte někdy na **výlet pěšk**y – na procházku nebo **plavání** byste si měli najít čas i mimo dovolenou.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz