



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

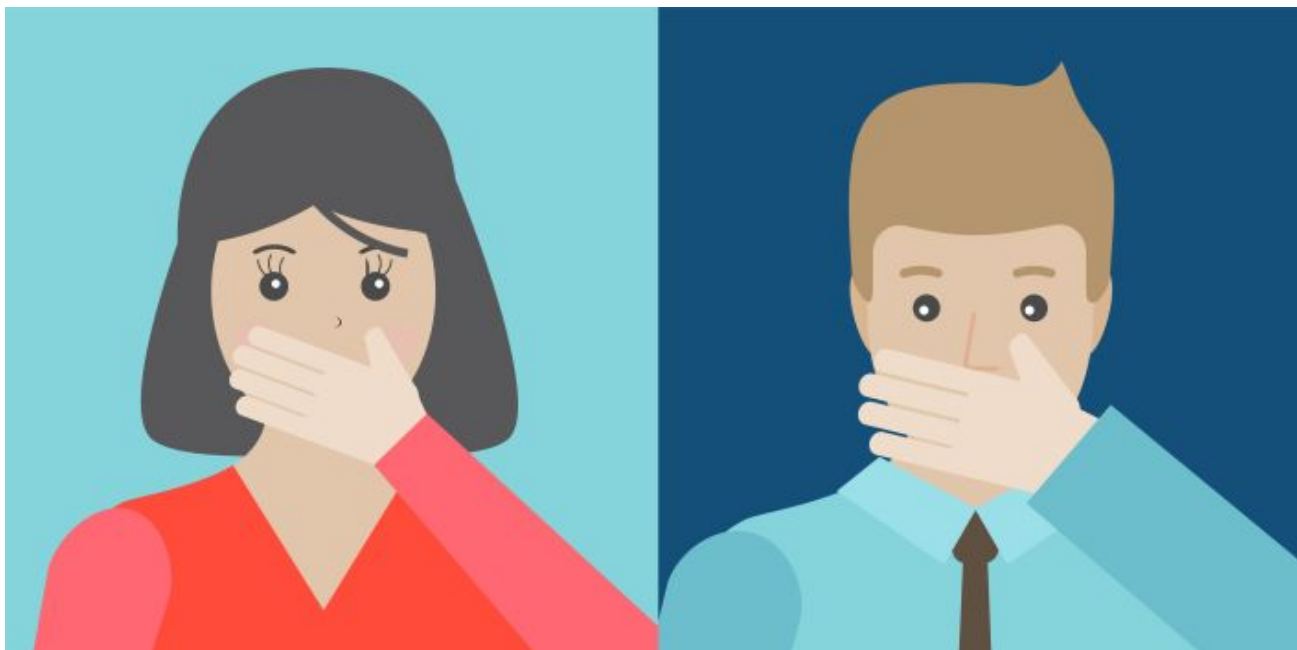


[O zdraví](#) 28. 9. 2020 | Veronika Vágnerová

# Sdílená bolest - poloviční bolest. O intimních potížích mluďte

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Sdilená-bolest---polovicni-bolest.-O-intimnich-potizich-mluvte\\_\\_s10012x19802.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Sdilená-bolest---polovicni-bolest.-O-intimnich-potizich-mluvte__s10012x19802.html)

Existují témata, o kterých se mlčí. Nemluvíme o bolesti, smrti, násilí, finančních potížích. Tabuizované jsou i nemoci spojené s intimními partiiemi. To, co obvykle pomůže, není zarytě mlčet, ale naopak promluvit si.



## **Sdílená bolest, poloviční bolest**

Otevřená komunikace samozřejmě zlepšuje zvládání nemoci. V bolesti a utrpení nechce být nikdo sám.

„Vidíme to například u zvířat. Kolem opičky, která je nemocná, nebo ji něco trápí, se shlukne celá řada ostatních a snaží se najít společně

řešení. U lidí je to stejné. Potřebujeme okolí a podporu, ale ne vždy si o ni řekneme," říká docentka klinické psychologie Laura Janáčková.

Doplňuje, že se často lidé uzavírají do sebe a o to více prožívají bolest, utrpení a strádání. To, co potřebují nejvíce, je naopak **podpora nejbližších a pomoc odborníka.**



„Je důležité o svých nemocech mluvit nahlas a nazývat je správnými slovy,“ dodává Janáčková.

# „Mám potíže s hemoroidy“

Velké tabu jsou nemoci spojené s intimními partiiemi. Například větu „[mám potíže s hemoroidy](#)“ neuslyšíte vyřčenou nahlas příliš často. Přitom jde o problém, se kterým se **za život setká polovina Čechů** - [konectabu.cz](#)

- Jestli máte návštěvu toalety pravidelně spojenou s krvácením, pálením, řezáním a dalšími negativními pocity, které se stupňují, svěřte se odborníkovi. Podobné situace řeší denně.

## Intimní partie nejsou tabu

Nejde jen o nepříjemné pocity při vyprazdňování, sezení a jiných běžných úkonech. Jde o oblast intimních partií, které hrají důležitou roli v našem partnerském a sexuálním životě. Je **podstatné mluvit otevřeně** i o těchto tabuizovaných tématech, a to nejen v obecné rovině nebo když se mluví o někom jiném.

- Jak říká docentka Laura Janáčková, lidé jsou výřeční a otevřeně mluví o čemkoliv, dokud se to netýká jich samotných. To by se mělo změnit.

## Vždy existuje řešení



Přitom účinnou prevencí stejně jako u mnoha jiných nemocí, je **pestrá strava bohatá na vlákninu a dostatek pohybu**. Návštěva toalety bude poté podstatně příjemnější, protože se sníží tlak na konečník.

Jde ale o dlouhodobou úpravu životního stylu. Na zmírnění akutních příznaků jsou skvělé **masti a čípky se zklidňujícím efektem**. Zabraňují dalším traumatům jako je svědění, pálení či ekzém a ochraňují sliznici před poškozením při dalším vyprazdňování.

„Masti se dají díky aplikátoru nanést přímo na postižené hemoroidální uzly v řitním kanálu. Čípky je vhodné používat na noc, kdy zůstáváme v klidové poloze. Zavádí se nejdříve částečně a po rozpuštění se zasunou úplně, ne hluboko. **Ideální je kombinace obojího,**“

vysvětluje proktolog MUDr. Martin Kouda, jak lze lokální léčbou a změnou jídelníčku zamezit chirurgické operaci v celkové anestezii, ke které dochází v nejvyšších stádiích.

Postavit se zdravotním i osobním problémům čelem a začít je řešit vyžaduje kuráž. Ať už vás trápí cokoliv, **svěřte se nejbližším a dovolte jim vás podpořit**. Možná i oni mají něco na srdci a ocení na oplátku pomocnou ruku s jejich problémy.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)