



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 10. 9. 2020 | Veronika Vágnerová

Svědění a bolest v intimní oblasti nepodceňujte

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Svedeni-a-bolest-v-intimni-oblasti-nepodcenujte__s10012x19803.html

Pokud většinu dne prosedíte, měli byste se o svůj zadek dostatečně starat. Nejen o jeho pevný tvar, ale i o jeho jemnou kůži mezi hýžděmi a citlivý konečník. To jsou totiž místa, která jsou náchylná na vznik vyrážek, ekzémů a různých hemoroidálních onemocnění.



Svědění se bude stupňovat

- Svědění mezi hýžděmi může **nejčastěji znamenat akutní ekzém**, kdy je kůže kolem červená, vlhká se stroupky a prasklinkami.

- Typické příznaky jsou pálení, řezání a následné svědění, kdy se ranka nebo rozškrábaná kůže hojí.
- Pokud nebudete situaci řešit, z akutního ekzému se může stát chronický. Bolest se bude při každém pohybu, vyprazdňování zbytečně stupňovat.

Problémy vyřeší jen změna a vhodná léčba



Ekzém může být také jeden z vedlejších jevů při [hemoroidálním onemocnění](http://www.zpatkydosedla.cz) - www.zpatkydosedla.cz

Pravděpodobnost vzniku tohoto onemocnění i doprovodných potíží snížíte trvalou změnou. To znamená dlouhodobým **pestrým jídelníčkem bohatým na vlákninu** (ovoce, zelenina, celozrnné pečivo), dostatkem pohybu, používáním sprchy nebo bidetu a měkkého toaletního papíru.

Zlozvyky, které situaci zhoršují

- Myjete se nedůsledně.
- Nepoužíváte mýdlo na intimní hygienu, ale běžné, které vysušuje.
- Používáte drsný toaletní papír.
- Máte nevhodné spodní prádlo – střih, umělý materiál.
- Zůstáváte dlouho v mokrém nebo propoceném spodním prádle.

Důležité je také **navštívit praktického lékaře**, který vám může předepsat venofarmaka, léky na zesílení žilní stěny v hemoroidálních pletencích a zmírnění zánětu, a doporučit k tomu vhodné masti z lékárny např. Alfalex. Jsou určené na lokální potíže, jako je právě ono svědění a pálení. Vytváří na pokožce ochrannou vrstvu, podporují hojení a pečují o zanícenou a svědivou pokožku.

„Lokální léčba v podobě mastí a čípků má zklidňující efekt. Zabraňuje dalším traumatům a ochraňuje sliznici před poškozením při dalším vyprazdňování,“ radí proktolog MUDr. Martin Kouda.

Trhliny: Když se bojíte zasednout

- Příčinou, proč cítíte pálení, svědění a řezání, mohou být kromě ekzému i řitní trhliny.

Nepříjemná záležitost začíná náhle jako **ostrá, řezavá bolest při návštěvě toalety** a bezprostředně po ní. S dalším posezením na míse se vše vrací, protože sotva se trhlinka stihne nějak zahojit, už dostává nový nápor. Nekonečná situace se opakuje, stupňuje a často dojde do stavu, kdy návštěvu toalety oddalujete, protože víte, co vás tu čeká. Stres a napětí spojené s vidinou bolestivého vyprazdňování to celé zhoršuje.

Copyright © 2024

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