magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 7. 12. 2021 | Veronika Vágnerová

Prevencí je fungující peristaltika. A ta není zadarmo

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Prevenci-je-fungujici-peristaltika.--A-ta-neni-zadarmo__s10012x20134.html

Hemoroidy trápí každého druhého člověka. U části lidí nejde o krátkodobý problém, ale o potíže, jež se opakují. Jak se zbavit hemoroidálního onemocnění, které znamená pro člověka výrazné nepohodlí i bolest? V první řadě odlehčete svůj jídelníček a začněte se pravidelně hýbat.

Špatný jídelníček a nedostatek pohybu

Hemoroidy jsou žilní pleteně, které uzavírají konečník. Jakmile na ně zevnitř něco trvale tlačí, mají tendenci vyhřezávat ven. Mnohdy jde o dočasný problém

způsobený občasnou zácpou spojenou s komplikovaným vyprazdňováním. Jakmile odezní, vše se vrátí do normálu. V tomto stadiu hemoroidálního onemocnění jsou potíže **spojené s typickými příznaky** jako kapky čerstvé krve na papíru, nepohodlí, svědění a pocit vlhka.

Jenže pokud zácpou trpíte prakticky neustále, protože máte **špatný jídelníček** a navíc se dostatečně nehýbete, hemoroidální onemocnění se bude zhoršovat.

> „V úplně nejhorším stadiu dochází k sesunutí žilních pletení spolu se sliznicí konečníku před řitní otvor. Nejde to vsunout zpátky a dochází k jizvení. To je nepříjemné, protože celá oblast mokvá, mohou vznikat záněty nebo vředy," vysvětluje proktoložka MUDr. Soňa Hořínková z nemocnice TGM Hodonín.

- Proto je potřeba, abyste **do každodenního života zapojili pohyb**, který podporuje peristaltiku střev.

Každodenní pohyb má větší efekt, něž

nárazový

Mnoho lidí si myslí, že se pravidelně hýbou, protože každý víkend podnikají dlouhé túry nebo jednou týdně zajdou do fitness center.

Bohužel ale **střeva pracují neustále** a ne jednou týdně. Víkendová aktivita, jakkoliv intenzivní, nezabrání tomu, abyste za pár dní nedostali zácpu a neodtrpěli si návštěvu toalety.

Z pohledu hemoroidálního onemocnění je proto lepší podporovat pochody střev každý den.

- Nejlepší pohyb, který je vhodný pro každého bez ohledu na věk a kondici, je prostá chůze.

- Zařaďte do každodenního života procházky ostrou chůzi například s holemi nebo běh.

Je totiž známé, že pár kilometrů běhu dokáže rozpohybovat střeva mnohdy až nepříjemně rychle. V zimě je výborné zkombinovat chůzi s běžkami nebo jinými zimními sporty. Pro milovníky klidnějších aktivit se nabízí jóga, pilates nebo třeba tanec.

Vyhněte se častému dřepování

Ačkoliv je pro zlepšení fyzické kondice každý pohyb dobrý, přeci jen jsou takové sporty a cviky, které hemoroidální potíže spíše zhoršují. Jde o dřepy, zejména ty se zátěží, veslování, sedy lehy a zvedání těžkých závaží. Dřep v mnoha variantách je sice **král cviků na posílení zadku**, existuje ale celá řada jiných možností.

> „Při zvedání těžkých břemen dochází ke zvýšenému tlaku. Určité úhly mezi svalovými vrstvami se otevírají, včetně konečníku. Mění se tok krve v žilkách hemoroidů, a to potom ovlivňuje žilní stěnu, která má tendence praskat a krvácet," říká MUDr. Soňa Hořínková.

I cyklistika může projevy zhoršovat

Hemoroidální onemocnění může někdy zhoršovat i jízda na kole. Konečníku **neprospívá tlak při sezení** ani případné otřesy při jízdě.

Jak moc vás cyklistika ovlivní záleží na tom, jestli váš běžný den trávíte zpravidla sezením nebo jste nějak v pohybu.

Zdaleka neplatí, že při prvních projevech potíží s hemoroidy nesmíte na kolo.

Někomu proto stačí pár krátkých víkendových vyjížděk, aby vnímal zhoršení. Jiný denně šlape do pedálů a nepociťuje výraznější rozdíl. Jestli milujete cyklistiku v jakékoliv intenzitě, určitě neprohloupíte, když si **pořídíte kvalitní pohodlné sedlo**, jenž zmírní tlak. Základem je i funkční prádlo, které zabrání tření a zapaření mezi hýžděmi.

Řešte je včas

- Jestli vás hemoroidální onemocnění trápí, rozhodně navštivte praktického lékaře a poraďte se s ním. Základní léčba začíná užíváním **léků na zpevnění žilní stěny** (venofarmaka), které může doporučit a předepsat lékař.
- Dále je vhodné lokálně používat masti a čípky a také dodržovat oblast kolem konečníku stále čistou.
- Důležitá jsou i **režimová opatření** jako úprava jídelníčku a přidání vhodného pohybu, aby byla střeva průchodnější.

Zdroj obrázků v textu: shutterstock.com

chůze jak léčit nemoc komplexní strava onemocnění žil prevence trénink vyvážený příjem živin změním si život

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