magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 17. 2. 2022 | Veronika Vágnerová

Co riskujeme celodenním sezením?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Co-riskujeme-celodennim-sezenim__s10012x20167.html

Loňské průzkumy ukázaly, že 29,3 % lidí prosedí denně v průměru až 10 hodin. 15 % dotazovaných se přiznalo, že na židli stráví i 12 hodin denně. Přitom časté sezení je jedním z viníků bolesti zad i krční páteře a brání orgánům v plné funkci. Je také jedním z faktorů, které výrazně zhoršují hemoroidální onemocnění.

- Kromě času je důležité i to, jak sedíte. Pokud správně s rovnými zády, zataženou bradou, chodidly opřenými o podlahu a podobně, vyvíjíte na meziobratlové ploténky rovnoměrný tlak.
  - Lidské tělo je ale líné a **hledá pohodlnou polohu**, ve které vydrží delší dobu. Tlak na ploténky pak není rovnoměrný. Páteř se začne různě kroutit, ploténky se mohou časem vyklenout až vyhřeznout a způsobit celou řadu bolestí zad, hlavy, krční páteře i dalších částí těla. Kromě toho například posed se zkříženýma nohama brzdí žilní návrat krve do srdce.

Tlačíte si na konečník

Podobně je **pod náporem i konečník**, kde se ukrývají žilní pleteně (hemoroidy), jež ho přirozeně uzavírají. Ačkoliv neexistuje jedna jasná příčina, proč mnoha lidem způsobují trápení, dlouhodobé sezení a nedostatek pohybu jsou prokazatelně zhoršujícími faktory.

- Když budete trvale sedět celý den na zadku, vystavujete hemoroidy kolem konečníku **tlaku odspodu**. Časem mohou měnit tvar, zvětšovat objem a působit výrazné nepohodlí jako svědění, pálení a otok konečníku i další projevy hemoroidálního onemocnění.

Střeva leniví a neposouvají jídlo dál

Sezení a nedostatek pohybu způsobuje i výraznější problémy, a těmi je pomalá peristaltika střev.

> *„Pohyb je velmi důležitý z hlediska vyprazdňování. Když se hýbete vy, **pracuje i vaše střevo** a řádně vypuzuje stolici,“* vysvětluje proktoložka MUDr. Soňa Hořínková z Nemocnice TGM Hodonín, proč je dobré občas vstát alespoň ze židle a projít se.

- Čím déle zůstává strava ve střevech, tím méně vody obsahuje a tím tvrdší je pak stolice. Následné vyprazdňování je poté **velice bolestivý proces**, při kterém tlačíte na konečník zevnitř a můžete si hemoroidy i vytlačit ven. Nemluvě o řitních trhlinkách.

Hodiny na toaletě

Pokud je zácpa jen příležitostná, trhlinky se zahojí a hemoroidy se vrátí na své místo. Jestli jde ale o standardní záležitost, hemoroidy jsou stále **mechanicky odírané tvrdou stolicí** a ještě vytlačované ven. Časem se může stát, že prasknou a zanítí se, protože procházející stolice je přece jen směs odpadních látek a střevních bakterií.

> *„Pokud podpoříte léčbu hemoroidálního onemocnění mastmi či čípky z lékárny nebo léky, které podporují tonus žilní stěny (venofarmaky), hojení je rychlejší,“* radí MUDr. Soňa Hořínková.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

hemoroidy nedostatek pohybu střevní mikrobiom zácpa zdravá střeva zdraví

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