



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 15. 3. 2022 |  Veronika Vágnerová

Nejčastější chyby při návštěvě toalety? Například dlouhé vysedávání

URL článku:

magazin/clanky/o-zdravi/Nejcastejsi-chyby-pri-navsteve-toalety-Napriklad-dlouhe-vysedavani__s10012x20231.html

Jídlo a vyprazdňování patří mezi základní lidské potřeby. Zatímco první je v centru zájmu, o druhé se nemluví. Přitom průměrný člověk stráví na toaletě v průběhu života 12 tisíc hodin, tedy přibližně rok a půl. Navíc se nedá říci, že u mnoha lidí probíhá vyprazdňování tak, jak by mělo. Například dlouhodobou zácpou trpí celosvětově 17 % populace, rozšířené hemoroidy pak zná z vlastní zkušenosti každý druhý Čech. Jakých chyb se nejčastěji dopouštíte za zavřenými dveřmi?



Záchodová mísa brání uvolnění

Někteří si možná s hrůzou vzpomenou na dovolenou, při které se setkali s tzv. tureckým záchodem. Pravdou ale je, že ten je pro vyprazdňování vhodnější než záchodové mísy, protože na nich se zcela neuvolní všechny svaly pánevního dna. Studie ukázaly, že k uvolnění svalů a otevření konečníku dojde lépe v podřepu. Pokud vás trápí [rozšířené hemoroidy](#) nebo [zácpa](#), **připravte si na toaletu stoličku pod nohy, díky které upravíte svou polohu.**

„Podložení dolních končetin stoličkou umožňuje dosáhnout většího napřímení konečníku při defekaci. Tím může stolička usnadnit vyprázdnění,“ vysvětluje proktolog MUDr. Martin Kouda z Chimare clinic v Praze.

Používáte jen papír a ne sprchu



Projevy hemoroidálního onemocnění, tedy svědění, pálení, bolest při vyprazdňování, případně krev na toaletním papíře, zhoršuje mimo jiné i **nedostatečná hygiena**.

Jak upozorňuje proktoložka MUDr. Soňa Hořínková z Nemocnice TGM Hodonín:

„Toaletní papír neočistí po stolici intimní partie dostatečně. Proto doporučuji, pokud to je jen trochu možné, použít sprchu. Vlhčené ubrousky nechte na cestování, zbytečně vysušují pokožku.“

Pokud máte zkušenost s hemoroidálním onemocněním, nezapomeňte po sprchování použít mast zmírňující příznaky.

Vysedáváte na toaletě

Toaleta je místo, kde je klid. I proto se stává, hlavně v početnějších rodinách, „schovkou“ před ostatními. Jenže ve chvíli, kdy sedíte na toaletě, je řitní kanál otevřený, hemoroidální pleteně jsou naplněné a tlačení se tlak krve zvyšuje.

„Pokud se přežene čas, který člověk na toaletě tráví, a často se to opakuje, jde o rizikový faktor, který jen zvětšuje hemoroidální pleteně. Nejlépe je přijít v době nutkání, vyprázdnit se a jít pryč,“ popisuje MUDr. Martin Kouda.

Zbytečně spěcháte

Opačný extrém je zase spěch, kdy naopak usilovně tlačíte, protože vás žene čas. Aby měly svaly možnost se při vyprazdňování dostatečně uvolnit, musí jim to mozek dovolit. To je jen těžko možné, pokud musíte za minutu odcházet z domu. Při chvátání často vznikají řitní trhliny, protože tlak je neúměrný a řitní otvor se nestihne dostatečně otevřít, aby stolice volně prošla.

Chybí vám pravidelnost

Pro pohodlnější vyprazdňování je vhodné mít vypěstovaný **tzv. defekační stereotyp, který je vázaný na pravidelný režim.**

„Snažte se vytvořit si reflex pravidelného vyprazdňování v denní dobu, kdy budete mít dostatek času. Vyprázdnění pomůže vyvolat například sklenice teplé vody nalačno,“ radí proktoložka MUDr. Soňa Hořínková.

Časem se organismus naučí vyprazdňovat sám od sebe. Samozřejmě nácvik nesmí být násilný. Jde o to, jaký máte životní styl.



Pokud každý den vstáváte, jíte a chodíte spát jindy, tak si defekační stereotyp vytvoříte jen obtížně.

Neváhajte s návštěvou lékaře!

Komplikace spojené s vyprazdňováním jsou tak intimní záležitostí, že ne všichni o nich začnou mluvit sami od sebe v ordinaci praktického lékaře. **Pokud i vás brzdí stud, můžete se i bez doporučení objednat do proktologické ambulance, kde se těmito problémy zabírají denně a jsou lépe připraveni zbavit vás prvotního ostychu.** S návštěvou praktika nebo specialisty byste ale neměli otálet. Mohou vám totiž předepsat léky na zpevnění žilních stěn, které jsou při řešení potíží zásadní, a poradit s výběrem nejvhodnějších volně prodejných mastí a čípků.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

[hemoroidy nedostatečná hygiena problémy s vyprazdňováním zácpa zdravé návyky](#)

Copyright © 2022

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