magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 12. 9. 2023 | Veronika Vágnerová

5 kroků, jak se zbavit problémů s hemoroidy

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/5-kroku,-jak-se-zbavit-problemu-s-hemoroidy__s10012x20641.html

Svědění, pálení, řezání a otok konečníku. To jsou typické příznaky hemoroidálního onemocnění, se kterým se setkalo mnoho z nás. Často ho provází i krvácení různé intenzity od drobného zašpinění toaletního papíru až po kapky krve. Jak dostat problémy s hemoroidy pod kontrolu? Mastmi, léky, lepším jídelníčkem a pohybem.

Hemoroidy jsou „hydraulické polštářky“, které utěsňují konečník, aby nedocházelo k úniku stolice. Za potíže s nimi může z valné části životní styl. **Celodenní sezení a zácpa ze stresu, špatné stravy a nedostatku pohybu** vytváří na hemoroidy tlak. Pleteně pak bývají zbytnělé, mohou krvácet

a vyhřezávat ven. Konečník může otékat, svědit, pálit a řezat. Bohužel neexistuje žádná zázračná pilulka ani jedna kouzelná bylinka, které by vás problémů naráz zbavila. **Přístup musí být komplexní.**

Krok č. 1: Odhoďte stud a zajděte k lékaři

Hemoroidy jsou takové žilní pleteně, jejichž „odolnost“ ovlivňuje dědičná dispozice k oslabení žilních stěn. Má vliv na vznik křečových žil a metliček i na hemoroidální onemocnění. Začněte tedy tím, že navštívíte lékaře, specialistu na cévní onemocnění či proktologa, který se zaměřuje přímo na onemocnění konečníku a váš stav posoudí.

> *„Na základě vyšetření může lékař vyloučit i jiná onemocnění. Případně doporučit i vhodný ambulantní zákrok na odstranění problematických hemoroidů. Zákroky mohou být nepříjemné, ale nejsou bolestivé a pacienty poté čeká výrazná úleva,“* vysvětluje proktolog MUDr. Martin Kouda.

Lékař (i praktický) vám pak mimo jiné může předepsat i léky na posílení a zpevnění žilní stěny, tzv. **venofarmaka**.

Krok č. 2: Přidejte vlákninu a tekutiny

Opakovaná zácpa vytlačuje hemoroidální pleteně ven a způsobuje i bolestivé řitní trhliny. Vyhnout se těmto nepříjemnostem můžete úpravou jídelníčku, především **přidáním vlákniny a dostatečným příjmem tekutin**.

- Bohaté na vlákninu jsou **semínka, oříšky či ovesné vločky**, přednost dávejte **celozrnnému pečivu** před bílým. Dostatek vlákniny má i **zelenina a ovoce**, které navíc obsahuje i vodu. Odborníci říkají, že denně byste měli sníst tři až pět porcí ovoce a zeleniny (velikost porce odpovídá velikosti hrsti).

Krok č. 3: Vybavte se mastí a čípky

Podrážděný konečník pomáhají zklidnit i masti a čípky na hemoroidy. Vytváří ochrannou vrstvu, pod kterou se citlivá pokožka lépe hojí. Při výběru raději sáhněte po přípravcích z lékárny, kde vám poradí. Domácí bylinkové masti a koupele mohou někdy vyvolávat alergické reakce.

Krok č. 4: Neplácejte jídla dohromady

Pro hladký průchod trávicí soustavou se vyplatí **přemýšlet i nad pořadím jídel**. Oběd by měl začínat pokrmem, který je lehce stravitelný (zeleninový salát, polévka) a končit jídlem, které zůstává v trávicím traktu nejdéle (maso, mléčný dezert). Jinak kromě nadýmání a střevních kolik riskujete i průjem, a ten konečník ohrožuje stejně jako zácpa.

Krok č. 5: Najděte si pohyb, který vás baví

Pravidelný pohyb pomáhá stravě posunovat se ve střevech dál. Najděte si proto aktivitu, které vás baví. Vyhněte se pohybu, při němž dochází k tlaku do pánevní oblasti (např. dřepy se zátěží a vzpírání). Méně vhodná je i cyklistika, jízda na koni nebo motorce. Občasná projížďka vám jistě neublíží, ale pokud máte sedavé zaměstnání, není žádoucí naskakovat do sedla každý den.

- Šetrné k hemoroidům jsou turistika, běh, tanec, posilování bez dřepů, míčové sporty, jóga, pilates a mnoho dalších.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
https://www.zilniporadna.cz
https://www.nzip.cz/clanek/614-vlaknina

celodenní sezení chronické žilní onemocnění dostatek pohybu hemoroidy pitný

režim venofarmaka vláknina žilní onemocnění

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz