

ZBAVTE SE OBTÍŽÍ S HEMOROIDY



ROBERT JIRÁSEK
EDUKAFARM, PRAHA

Téměř na každé návštěvě nám dříve nebo později nabídnou, abychom se posadili. Odmítnutí takové výzvy je nezdvořilé a neuposlechnutím riskujeme ztrátu hostitelovy nynější i budoucí přízně.

Pokud nás však obtěžují hemoroidy, pak delší setrvání vsedě představuje nepohodlí a při vystupňovaných příznacích i opravdovou trýzeň.

JAK HEMOROIDY VZNIKAJÍ?

S hemoroidy (tj. uzlíky, resp. výchlípkami žilní stěny v řitním kanálu) se v dospělosti setká více než polovina populace. U žen se objevují často v průběhu těhotenství a po porodu (zvyšuje se žilní plnění v oblasti malé pánve, aktivně zapojují břišní lis atd.), obecně pak u lidí se zaměstnáním, při němž dlouhé hodiny postávají na místě nebo sedí. K typickým příznakům patří svědění konečníku, pálení a diskomfort po stolici a pocit vlhkosti a neúplného vyprázdnění. Zácpa logicky přispívá ke zhoršování hemoroidálních obtíží (zánět, krvácení), ale i naopak – bolestivé hemoroidy mohou ztěžovat defekaci a zadržování stolice vede ke vzniku zácpy.

Lékaři rozeznávají hemoroidy vnitřní a vnější (jsou viditelně umístěné při ústí konečníku) a podle pokročilosti pak čtyři stadia hemoroidálního onemocnění. V prvním a druhém stadiu (hemoroidy krvácejí jen občas a nejsou trvale vysunuty ven z konečníku) jsou kromě perorálně užívaných přípravků doporučovány místně působící gely, masti a čípky; 3. a 4. stadium obvykle vyžaduje operační odstranění hemoroidů. Někdy jsou často krvácející hemoroidy příčinou sideropenické anemie. Je-li pacient starší 50 let, je na místě kolposkopické vyšetření tlustého střeva, aby domnělé hemoroidy nemaskovaly dosud klinicky němý kolorektální karcinom.

Dobrou zprávou je, že operace hemoroidů prováděná moderními postupy (laserem, Barronovou ligaturou aj.) obvykle nevyžaduje pobyt na lůžku v nemocnici, je méně bolestivá a též rekonvalescence je nepoměrně kratší než při klasické hemoroidektomii, přestože i na tomto poli medicína pokročila (použití stapleru).

Poměrně často komplikací je ucpaní hemoroidálního uzlu krevní sraženinou – trombóza. Výchlíпка zduří, nabývá lividního (modročerveného) zbarvení, což je zpravidla doprovázeno značnou bolestivostí. Tento stav někdy během několika dnů odezní spontánně, jindy však nemocného přiměje k vyhledání chirurgické ambulance, kde jej jednoduchým výkonem (incizí uzlíku) akutního problému zbaví.

CO SI POČÍT PŘI HEMOROIDECH?

V mnoha případech se alespoň částečné úlevy docílí otřením anální krajiny vlhčenými ubrousky s výtažky z heřmánku a aloe, prostým omýváním vlažnou vodou nebo sedací koupelí v odvaru z dubové kůry. Byly zaznamenány velmi dobré zkušenosti s podáváním bioflavonoidů z citrusů (např. *hesperidin*), které omezují otok, propustnost a zranitelnost stěny cév v kombinaci s místně aplikovanými přípravky obsahujícími výtažky z protizánětlivě účinkujících léčivých rostlin (vilín, dub, hřebíček, pupečník aj.). Tak se sníží bolestivost a urychlí hojení zanícených *hemoroidů* a trhlinek např. po namáhavé stolici.

Z dalších přírodních látek se uplatňuje např. *aescin*, získávaný ze semen koňského kaštanu, který posiluje žilní systém v okolí konečníku a omezuje otoky.

ROZUMNÁ ŽIVOTOSPRAVA JE DŮLEŽITÁ

Nezbytnými součástmi opatření při hemoroidálním onemocnění jsou úprava životosprávy a jídelníčku (vyšší obsah vlákniny ve stravě, konzumace pohanky a pokrmů z ní), péče o pravidelnou a měkkou (nikoli však průjímavou) stolici, šetrná a přiměřená hygiena konečníku, fyzická aktivita a volný oděv. Nucení na stolici není vhodné potlačovat. Rizikovými faktory vzniku hemoroidů jsou také obezita, nedostatečný příjem tekutin a dlouhé jízdy automobilem. V graviditě se lze pokusit předejít vzniku hemoroidů cvičením podle pokynů porodní asistentky. Zdá se však, že hemoroidální onemocnění má do jisté míry familiární charakter, a že se tedy prostřednictvím genů z rodičů na potomky předává predispozice ke sníženému tonu žilní stěny, projevující se ve vyšším věku varixy a hemoroidy.

Literatura u autora.