

TRPÍTE HEMOROIDY?

— CO JSOU HEMOROIDY? —

■ Hemoroidy, nebo také „zlatá žíla“, jsou způsobeny rozšířením žilního svazku, který se nachází na vnitřní straně řitního otvoru.

— JAK SE HEMOROIDY PROJEVUJÍ? —

■ Hemoroidy jsou někdy příčinou krvácení provázejícího pasáž stolice. To může být provázeno místně pociťovanými nepříjemnými pocity, spojenými s otokem a výhřezem žilního svazku skrze řitní otvor. To se nazývá hemoroidální prolaps.

■ Hemoroidy mohou být rovněž provázeny bolestí, svěděním nebo výtokem. Objeví-li se zčervenání a velmi bolestivý otok v oblasti řitního otvoru, došlo pravděpodobně k vnější hemoroidální trombóze. Při těchto obtížích navštivte Vašeho lékaře, který v případě potřeby zahájí příslušnou léčbu.

■ V každém případě, ať jsou příznaky jakékoli, poraďte se se svým lékařem: předepíše Vám takovou léčbu, která je pro Vás nejvhodnější.

— PROČ HEMOROIDY VZNIKNOU? —

■ Hlavní příčinou je zácpa, a to i tehdy, vyskytuje-li se pouze občas.

■ Některými dalšími známými faktory, jež vyvolávají akutní projevy, jsou:

♦ dlouhodobý průjem;

♦ těhotenství, porod;

♦ potraviny způsobující místní podráždění (kořeněná jídla, alkohol, nadměrná konzumace kávy a čaje).

— JAK SE HEMOROIDY LÉČÍ? —

■ Včasná léčba je předpokladem toho, aby se předešlo zhoršení stavu.

■ Vhodný lék Vám přinese rychlou a účinnou úlevu: žádejte o radu svého lékaře.

■ Někdy Váš lékař bude kombinovat léčbu tabletami s dalšími léčebnými postupy: sklerotizací (pomocí injekce), kryoterapií (tj. zmrazením) či chirurgickým zákrokem.

■ Tyto léčebné postupy je třeba vždy kombinovat s určitými velmi jednoduchými dietními opatřeními a s úpravou životního stylu, aby se napomohlo obnovení správné funkce střev a předešlo zácpě (viz 2. strana).

NĚKOLIK JEDNODUCHÝCH TIPŮ

♦ Pamatujte na dostatečný denní příjem tekutin, tj. 1,5 - 2 litry denně!



♦ Vyhýbejte se konzumaci potravin, které mohou místně dráždit (kořeněná jídla, alkohol, nadměrné množství kávy).



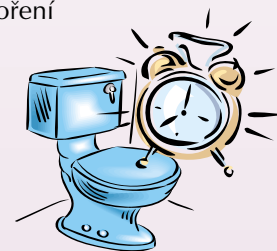
♦ Dbejte na dostatečné zastoupení vlákniny ve stravě: celozrnné pečivo, ovoce, zelenina.



♦ Nezapomínejte na pravidelný aktivní pohyb, např. plavání, chůzi a turistiku, cvičení. Vyhýbejte se aktivitám, které vyžadují dlouhé setrvání vsedě: cyklistika, jízda na motocyklu.



♦ Každý den si vymezte čas na pravidelnou stolici k vytvoření podmíněného reflexu, nejlépe ráno po vypití sklenice vody.



♦ Trpíte-li bolestí v oblasti konečníku, máte-li krev na stolici, poraďte se se svým lékařem.

