

Trápí Vás Hemoroidy?



*Další informace o hemoroidálním
onemocnění najdete na*



www.zilniporadna.cz

09 DE GA CZ 03

**Pomoc při řešení
Vašich problémů**

www.zilniporadna.cz



Správný životní styl, prevence hemoroidálního onemocnění

www.zilniporadna.cz

Otázky a odpovědi týkající se onemocnění hemoroidy

1. Co jsou to hemoroidy?

Hemoroidy představují normální anatomickou součást análního (řitního) kanálu. Mohou vyvolávat sice nezávažné, ale někdy značně nepříjemné potíže (krvácení, bolest, výtok, svědění, pocit tlaku nebo zduření).

2. Často trpím zácpou a bylo mi řečeno, že zácpa může hemoroidy způsobovat. Je to pravda?

Zácpa je jedním z hlavních faktorů, které přispívají ke vzniku onemocnění hemoroidy, a měl by ji posoudit Váš lékař. Pravděpodobně Vám doporučí stravu s vysokým obsahem vlákniny, případně v kombinaci s mírnými projímadly.

3. Mé opakované potíže s hemoroidy často následují po silné zácpě. Co mohu udělat pro zlepšení svého stavu?

Především byste měl/a změnit životní styl: vyhněte se sedavému způsobu života, zařadte do svého programu přiměřenou tělesnou aktivitu. Do jídelníčku zařadte dostatek vlákniny, ovoce a zeleniny, případně přidávek pšeničných vloček či otrub (doporučená dávka je 2–3 polévkové lžice denně). Dbejte na dostatečný příjem tekutin. Rovněž je vhodné omezit nadbytečnou konzumaci kávy, alkoholu a pikantních, kořeněných jídel.

4. Může z hemoroidů vzniknout rakovina?

Hemoroidální onemocnění samo o sobě neznamená vyšší riziko vzniku rakoviny střeva a konečníku. Podobné ale mohou být společné příznaky obou, zejména přítomnost krve při defekaci na toaletním papíře, stolici nebo v toaletní míse. Proto apelují na nutnost provedení lékařského vyšetření ke zjištění příčiny nesnázi.

5. Dají se nějak hemoroidy léčit v těhotenství?

Hemoroidální ataku v průběhu těhotenství (zejména v posledním trimestru) prodělá až 80 % žen. Většina lokálních prostředků (masť a čípky) ke zklidnění obtíží není v tomto období ženy doporučována. Vysoce účinnou a bezpečnou léčbu vhodnou pro těhotné pacientky ve 2. a 3. trimestru gravidity s hemoroidálními obtížemi představují vybrané flebotropní léky, které Vám může předepsat Váš lékař. Léčba je pro gravidní ženu bezpečná, bez ohrožení plodu.

6. Už dva dny pociťuji silnou bolest v anální oblasti, cítím malou tvrdou bulku, která je mimořádně bolestivá. Co se děje?

Vyhleďte lékaře. Pravděpodobně se jedná o hemoroidální trombózu. Je-li tomu tak, stačí jednoduchý chirurgický zákrok, odstranění krevní sraženiny, a Vám se rychle uleví. Tuto proceduru lze zpravidla provést v lokální anestezii (znečtivění).

7. Několik mých blízkých příbuzných trpí hemoroidy. Domníváte se, že toto onemocnění hrozí i mně? A pokud ano, existuje nějaká možnost prevence?

V některých rodinách se onemocnění hemoroidy vyskytuje častěji než v běžné populaci. V případě, že máte potíže v oblasti konečníku, neváhejte co nejdříve navštívit svého lékaře a ten zjistí jejich příčinu. Jestliže u Vás nalezne hemoroidální onemocnění, pravděpodobně Vám doporučí lokální (místní) léčbu, změny životního stylu a užívání některého z flebotropních léků. Flebotropní lék byste měl/a užívat dlouhodobě.



Rady pro zmírnění příznaků hemoroidálního onemocnění nebo předcházení jejich výskytu

- 1 Pijte dostatečné množství tekutin
- 2 Jezte potraviny s dostatkem vlákniny (viz doporučení v tabulce níže)
- 3 Nezapomínejte na pravidelný pohyb (gymnastika, chůze, plavání)
- 4 Nenoste těsné prádlo a oblečení
- 5 Každý den si vymezte čas na pravidelnou stolicí
- 6 Vyvarujte se zvedání těžkých břemen
- 7 Dlouhodobě nestůjte v teplem prostředí
- 8 Dodržujte osobní hygienu
- 9 **Jestliže problémy přetrvávají, neodkládejte návštěvu svého lékaře!**

Doporučené stravovací návyky, které mohou zmírnit průběh hemoroidálního onemocnění:



Vyhňte se:

- **Nevyvážené dietě obsahující:**
 - Velmi tučné potraviny (vejce, tučné maso, mléčné výrobky)
 - Polotovary s velmi nízkým obsahem vlákniny
 - Kořeněná jídla
 - Přepálená jídla
 - Nápoje, které urychlují střevní pasáž (káva, čaj, alkohol)
- **Nedostatečnému dennímu přísunu vody**
- **Špatným dietním návykům**

Doporučujeme:

- **Vyváženou stravu s několika denními jídly s:**
 - Čerstvou zeleninou
 - Čerstvým ovocem
 - Sušeným ovocem
 - Celozrnným pečivem
- **Dostatečné množství tekutin:**
 - Denně několik sklenic vody
 - Ovocné nebo zeleninové džusy
- **Pravidelné stravování v klidném prostředí**

Servier, jeden z partnerů projektu