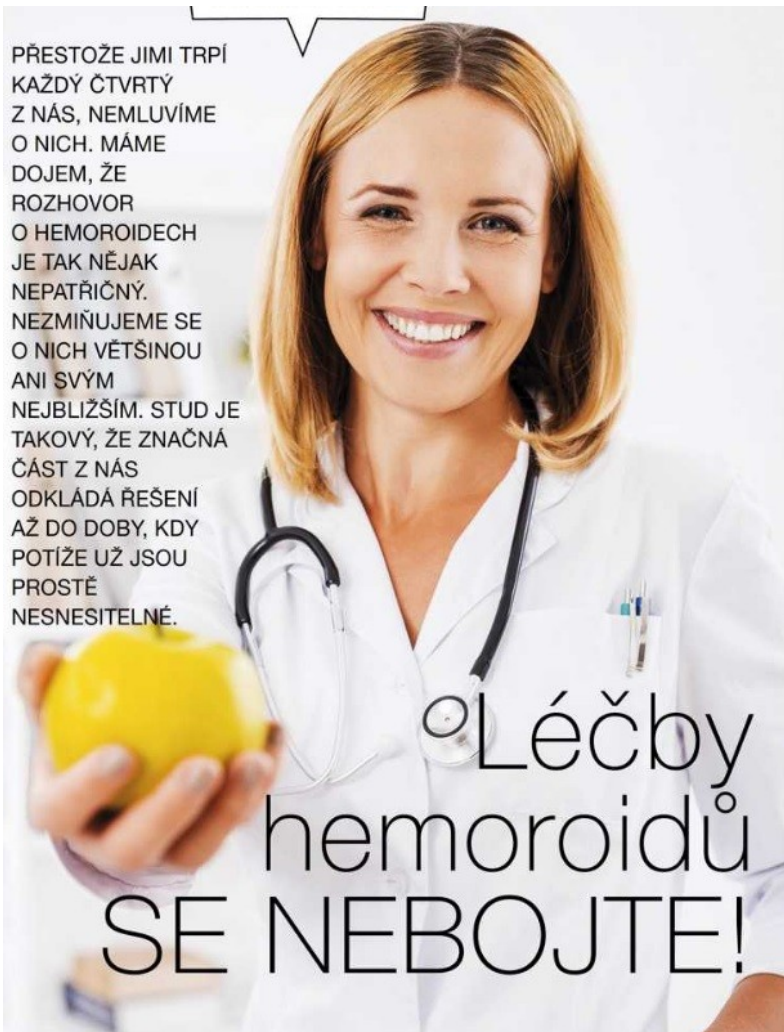


Zdraví, 23. 12. 2016

PŘESTOŽE JIMI TRPÍ KAŽDÝ ČTVRTÝ Z NÁS, NEMLUVÍME O NICH. MÁME DOJEM, ŽE ROZHOVOR O HEMOROIDECH JE TAK NĚJAK NEPATŘIČNÝ. NEZMIŇUJEME SE O NICH VĚTŠINOU ANI SVÝM NEJBLIŽŠÍM. STUD JE TAKOVÝ, ŽE ZNAČNÁ ČÁST Z NÁS ODKLÁDÁ ŘEŠENÍ AŽ DO DOBY, KDY POTÍŽE UŽ JSOU PROSTĚ NESNESITELNÉ.



Léčby hemoroidů SE NEBOJTE!

Na rovinu: hemoroidy nejsou nic jiného než rozšířené žíly. To, co z nich dělá tabuizované téma, je pouze místo jejich výskytu. Měli bychom si však uvědomit, že tyto žílné pleteně v oblasti konečníku máme všichni – bez nich by nám totiž těmito místy neprotoula krev. Jakýkoli stud a obavy z narušené intimity a neslušného tématu jsou tedy nesmyslné. Pokud jste zdraví, pak o nich nevíte, avšak vykonávají službu k nezaplacení: tvoří jakýsi polštář uzavírající těsně konečník a bránící samovolnému úniku střevních plynů a stolice. Jenže problémy s hemoroidy má velká část z nás. Podle odhadů jim trpí kolem 40 procent obyvatelstva, po

Nejlepší prevence při boji s hemoroidy jsou: dostatečný pohyb a správné stravování.

padesátce už více než polovina. Častěji se s hemoroidy trápí ženy (dva- až čtyřikrát více než muži), přičemž přibližně hemoroidálního onemocnění se často poprvé objevují v těhotenství. Přesná čísla však neexistují, protože mnoho lidí jde k lékaři teprve tehdy, když už problém kvůli bolestem a diskomfortu nevládají.

LZE POZNAT, ŽE NÁS TRÝZNÍ PŘÁVĚ HEMOROIDY?

O přítomnosti hemoroidů nás zpravidla většinou krvácení. Zpravidla jde jen o stopové množství, které se objevuje na toaletním papíře, a tedy i ve stolici. Dále mohou hemoroidy působit bolest a pocit tlaku v řitním otvoru a kanálu, mohou svědit a způsobovat zduření, vlnutí či výtok z konečníku. Bohužel většina z nás se snaží tento problém vyřešit bez pomoci lékaře. Zkusíme tedy všechno možné, co najdeme na internetu nebo co nám doporučí v lékárně. „To je ale špatně,“ vysvětluje MUDr. Soňa Hofínková, specialista na onemocnění konečníku, a dodává: „Pacienti by měli navštívit odborníka co nejdříve. Je totiž třeba vyloučit další možná onemoc-

nění, která způsobují bolest a krvácení v oblasti rektu, a stanovit individuální léčbu.“

KDO DŘÍVE PŘIJDE, TEN TO MÁ VĚTŠINOU JEDNODUŠÍ

Největší komplikace léčby hemoroidů je to, že k lékaři chodíme až ve chvíli, kdy už nevíme, co dělat, tedy pozdě. Přitom v lehkých fázích onemocnění ve většině případů postačí konzervativní léčba ve formě dietních a režimových opatření a vhodných léků. „Pro zástavu krvácení a zmírnění příznaků se používají antihemoroidální masti, a především venofarmaka. Venofarmaka (léky na žíly, které vám předepíše lékař) zlepšují pružnost žílné stěny, ovlivňují její propustnost, zlepšují tok lymfatickými cestami a potlačují zánět. Masti a čípky mají v léčbě hemoroidálního onemocnění úlohu pouze podpůrnou,“ vysvětluje lékařka a dodává: „Pacientům bych doporučila, aby preferovali léky, které jim po stanovení diagnózy hemoroidální nemoci předepíše lékař. Jednak se tím snižuje riziko záměny hemoroidálního onemocnění za závažnější chorobu a jednak má pacient jistotu, že se léčí správně.“ Někdy však konzervativní

POHYBEM PROTI HEMOROIDŮM



Pravidelné a dlouhé sezení je jedna z příčin, které mohou přispět ke vzniku hemoroidů. A proto je dobré, podaří-li se nám vyvízet hodiny na zídli v kanceláři správným pohybem. Ne každý je však při obtížích s hemoroidy vhodný.

| ANO: | NE: |
|--------------------|--|
| ✓ plavání | ✗ cyklistika |
| ✓ kolečkové brusle | ✗ zvedání těžkých závaží |
| ✓ běh | ✗ (pasivní) sporty |
| ✓ tenis | ✗ všechny sedavé sporty (kanoistika, veslování...) |

léčba nestačí, protože jsme návštěvu lékaře odkládali moc dlouho nebo se problémy vracejí. V takové chvíli nás čeká lékařský zákrok. Ten se zpravidla provádí ambulantně nebo v rámci tzv. jednodenní

ZEPTALI JSME SE ZA VÁS

Které operační zákroky u hemoroidů jsou hrazeny ze zdravotního pojištění?

Například klasická operace, tedy odříznutí hemoroidu z konečníku. Jde o velký operační výkon v konečníku, který krvácí, je bolestivý, s velkým otokem a zejména dlouhou rekonvalescencí. Je hrazený pojišťovnou. U pacientů, kteří kromě hemoroidů mají i prolaps (výhřez), se provádí operace pomocí speciálního stapleru (sešíváčky). I tento výkon je hrazen pojišťovnou. Ze zdravot-



MUDr. TOMÁŠ BUREŠ, primář chirurgie EUC Kliniky Kladno

ního pojištění je hrazeno i použití TST (tissue selecting stappler), což je šetrnější stappler používaný jako mezistupeň mezi 2. až 4. Při tomto výkonu je také vytnuta sliznice análního kanálu, nikoli však jako celistvý prstenek, ale pouze v místech, kde skutečně jsou cévy rozšířené. Zdravá část je tedy ušetřena, a tím je celý výkon pro pacienta šetrnější. Téměř nebolestivou metodou je tzv. HAL-RAR (HAL – podvaz tepny, RAR – spravení prolapsu). Trvá řádově desítky minut. Při zákroku je podvázána tepénka a ošetřena jsou pouze místa, kde jsou hemoroidy. Nevzniká žádná operační rána. Po pár dnech je pacient fit a může do práce. Léčbu touto technikou lze použít jak na jednotlivé hemoroidy, tak i na prolapsy, tedy na hemoroidy i v těch nejzávažnějších stupních. HAL-RAR zatím žádná pojišťovna nehradí, pacienta stojí přibližně 15 000 korun.

Zdraví, 23. 12. 2016



Nejčastější příčinou hemoroidů je špatné stravování s přemírou kořeněných a tučných jídel a potravin, které mají vliv na tuhou stolicí (např. bílé pečivo), a absence potřebného podílu vlákniny.

chirurgie. Při zákroku jsou používány minimálně invazivní způsoby operace, kdy je maximálně snížena nutnost hospitalizace. Rovněž pooperační bolesti po tomto typu operací jsou mnohem menší v porovnání s operacemi klasickými. „Doba hospitalizace po zákroku je běžně maximálně dva dny, což usnadňuje pacientům návrat do běžného života,“ dodává MUDr. Vladimír Danda, primář chirurgického oddělení Nemocnice v Sedlčanech. „Veškeré zásahy jsou prováděny v místě, kde se nevyskytují nervová zakončení, a tím se ošetření stává bezbolestným, tudíž se pacienti opravdu nemusí bát a lékaře by měli navštívit co nejdříve.“ vysvětluje proktoložka MUDr. Soňa Hořínková. Jen v malém procentu závažných a pokročilých případů (IV. stupeň) se provádí chirurgické odstranění hemoroidální tkáně v celkové anestezii.

KDE SE ONY NEPŘÍJEMNOSTI VŮBEC BEROU?

Odborníci hovoří o šesti příčinách, které za vznik potíží s hemoroidy mohou. Na

prvním místě stojí špatné stravování s přemírou kořeněných a tučných jídel a potravin, které mají vliv na tuhou stolicí (např. bílé pečivo), a absence potřebného podílu vlákniny. V závěsu za jídlem se pohybuje obezita. Na cévy v oblasti konečnicku je vyvíjen velký tlak, což způsobuje zvětšení hemoroidů. Žilní hemoroidální pleteně jsou tenkostěnné, elastické a stlačitelné. Pokud jsou stlačovány příliš, nemůže v nich volně proudit krev a kvůli jejich městnání a rozpinání dochází až ke vzniku uzlů. Určitou roli mohou hrát i genetické dispozice. Bylo prokázáno, že jedince, jehož rodiče a sourozenci trpí hemoroidálním onemocněním, má třikrát vyšší riziko onemocnění,“ upozorňuje doktorka Hořínková. Obtíž zhoršuje i nadměrná konzumace alkoholu a kofeínu, které způsobují zvýšené prokrvení v oblasti konečnicku, a tím i větší náplň hemoroidálních žil. Samostatnou kapitolou je i těhotenství, a to nejen kvůli hormonálním změnám, ale i vzhledem ke zpomalenému návratu krve ze žil v dolní části těla. Při porodu je riziko ještě větší kvůli tlaku na porodní

cesty, a tedy i žily. Zvláště v případě, že nastávající maminka má genetické dispozice pro tvorbu hemoroidů (nebo varixů), neměla by vůbec váhat a lékaře (praktického lékaře, gynekologa) na to upozornit.

POMÁHÁ ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Přestože nás hemoroidy nejvíce trápí po padesátce, vyskytnout se mohou v jakémkoli věku. Není výjimkou, že jimi trpí i docela mladí lidé. Do jisté míry však lze těmto nepříjemnostem či jejich opakování předcházet zdravým životním stylem. To znamená dobře jíst, dbát na dostatek vlákniny, dodržovat pitný režim, hybat se a ani v nejmenším nezanedbávat hygienu. Pomáhá reagovat co nejdříve na pokyn těla k vyprázdnění a na toaletě dělat jen to, k čemu je určena (dlouhé minuty s časopisem a knihou tedy na ni nepatří). „Nejlepší prevence při boji s hemoroidy jsou: dostatečný pohyb a správné stravování. Vyvážený jídelníček by měl obsahovat alespoň 200 g zeleniny a 200 g ovoce denně, například dvě jablka. Nejdůležitější ale je dostatečný přísun tekutin, omezení pití kávy a konzumace alkoholu,“ radí MUDr. Vladimír Danda. ▽



CO BYSTE MĚLI JÍST A CO NE

ANO:

- ✓ vláknina
- ✓ ovoce
- ✓ zelenina
- ✓ nemleté luštěniny
- ✓ 100% šťávy a bylinné čaje (jitrce, mateřídouška, fenykl, anýz, badyán, zázvor...)

NE:

- ✗ cukr a cukrářské výrobky
- ✗ tučné a tvrdé sýry
- ✗ velké množství pečiva
- ✗ strava s velkým obsahem masa
- ✗ příliš kořeněná strava