



Vysedávanie na záchode sa vám môže vypomstiť.

Tajomstvo, čo bolí

Nie je zlatá ani príjemná. Bolesťivú zdureninu v konečníku si vypestujete najmä tým, že si ju nepriznáte.

TEXT Nina Haceková
FOTO Shutterstock

ešte pred ostatnými," hovorí mladý muž, ktorého vystrašila krv na toaletnom papieri. Lekár už len potvrdil, že má hemoroidy. A pred sebou operačný zákrok. Mohol tomu Marek predísť? A ako sa vlastne štiňly, športovo založený mladík dopracoval k hemoroidom, neslávne nazvaným zlatá žila? „Ide o veľmi častý problém. Hemoroidy má až 75 percent dospelých, pričom operačný zákrok napokon podstúpi asi tretina z nich. Väčšina sa lieči svojpomocne – liekmi, masťami a zmenou životného štýlu, no mnohí majú problém neprijemné ochorenie si priznať, a tak prichádzajú za lekárom neskoro," neprekvapilo to odborníka na háklivé problémy Pavla Ištoka z venóznno-chirurgického centra v Bratislave.

a spočiatku nemusíte o nich vedieť. Ako však rastú, cítite ich čoraz viac. Keď zatlačíte, zväčšia sa a vyjdú von, potom sa schovajú späť. Keď to neriešite začnú z konečníka trvalo vytŕčať," upozorňuje lekár a dodáva, že k vzniku choroby prispieva najmä niekoľkohodinové sedenie, nedostatok pohybu, ale, paradoxne, aj niektoré športy. Napríklad pri bicyklovaní si tlačíte na cievy konečníka, ktorým sa to nepáči. „Komplikácia vznikne v momente, ak sa v zdurenej žile zrazí krv. V cieve vznikne hrčka, ktorú treba operačne odstrániť," vysvetľuje Ištok.

Náš odborník



► MUDr. PAVEL IŠTOK, MBA
chirurg, proktológ

Marek bol rekreačný cyklista. Len čo sa odlepil od kancelárskej stoličky, nasadol na bicykel a zaprel sa do pedálov. Niekedy len tak, smerom domov, inokedy si vyrazil vyvetrať hlavu. „Cítil som to už dávno, no pobolievanie v konečníku som nevenoval pozornosť. Načo by aj, keď bolesť nebola intenzívna a po čase sa vždy sama vytratila," jedného dňa však už neodišla a 35-ročný informatik si musel priznať, že má problém.

Hanba bokom

„Nahmatal som hrčku v konečníku. Sedel som na záchode a keď som zatlačil, zväčšila sa. Potom sa stiahla. Tušil som, že mám hemoroidy, no hanbil som sa to priznať. Pred sebou, nieto

Vysedíte si ho

Nezáleží až tak na tom, koľko kíl máte navyše alebo koľkokrát týždenne športujete. To, či sa hemoroidy u vás napokon objavia, závisí podľa odborníka predovšetkým od genetiky. „Vznik zlatej žily súvisí s chronickým žilovým ochorením, a to je dedičné. Hemoroidy sú vlastne zdurené cievy, ktoré sú v sliznici konečníka. Môžu byť skryté

Čo ich spôsobuje?

- sedavý spôsob života
- nedostatok pohybu
- športy ako cyklistika či jazda na koni
- tehotenstvo
- obezita
- chronická zápcha
- nevhodná strava s nedostatkom vlákniny
- silné tlačenie pri stolici
- dlhé sedenie na záchode

Aj v tehotenstve

Ak ste žena a hemoroidy sa vás doteraz netýkali, veľkou skúškou je tehotenstvo a samotný pôrod. Zlatá žila sa práve vtedy rada ukáže. Dôvodom je zlé trávenie, časté zápchy a zväčšujúca sa maternica, ktorá tlačí na cievy v konečníku. Opuchnutá žila po pôrode zväčša splasne, ale aj nemusí. Odborník však upokojuje, že hoci sú hemoroidy u oboch pohlaví bežné, dá sa s nimi normálne žiť. Záleží najmä na štádiu, v akom sa nachádzajú. „Problém spočiatku cítite len ako nepohodlie pri sedení či na záchode. Ak sa však bolesť stupňuje, máte opuch, prípadne sa objaví v stolici alebo po utretí na toaletnom papieri krv, treba zájsť za odborníkom,“ radí lekár. Spozornieť by ste mali, najmä keď pocítite v konečníku tvrdú hrčku. V cieve sa mohla zraziť krv. Ide o trombotizáciu hemoroidu, ak praskne, vyvalí sa krv. Nič príjemné.

Farba napovie

Navretú žilu si môžete podráždiť pri utieraní po veľkej

potrebe. Jasnočervená krv napovie, že ide zrejme o vonkajšie hemoroidy. Ak je krv tmavá, pochádza z hlbších častí hrubého čreva. A môže predpovedať vážnejšie ochorenie. „Väčšina ľudí príde do ambulancie s tým, že má zlatú žilu. Keď ich však vyšetrim, zistím, že viac ako polovica sa mýli a má polypy. Výrastky, ktoré odstránime a pošleme preventívne na histológiu. Hemoroidy sú, vo výnimočných prípadoch, poslami rakoviny hrubého čreva,“ objasňuje chirurg Ištók. Tým, že táto krutá diagnóza nebolí, odhalí sa neraz až v neskorších štádiách, keď hemoroidy vznikajú preto, lebo nádor tlačí na cievy v konečníku. Ale nemusí ísť o nič vážne. Pri hemoroidoch si však treba dať pozor na dlhodobé krvácanie. Aj malé úniky krvi do stolice môžu spôsobiť anémiu. Konečník môže krváčať aj pre trhliny či ekzém.

Zamieňajú ich

V každom prípade skôr, než sa k zlatej žile prepracujete, začnite problém s bolesťou v konečníku riešiť. Ak domáce

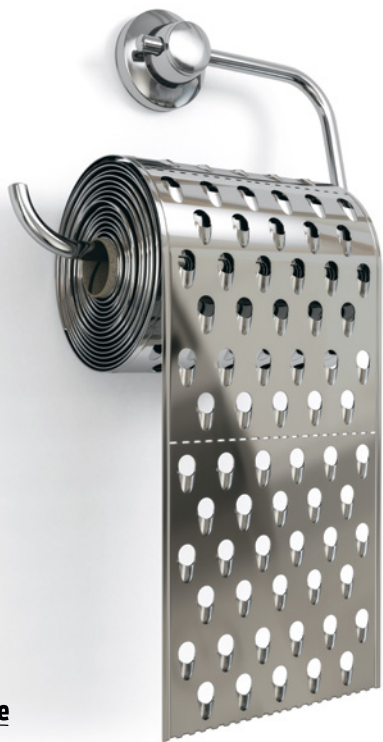
Väčšina ľudí príde do ambulancie s tým, že má hemoroidy. U polovice zistím, že sa mýlia.

masti a čapíky, zmena stravy či životného štýlu nepomáhajú, vyberte sa za praktickým lekárom. Ten vás nasmeruje na chirurgiu alebo do gastroenterologickej ambulancie, prípadne rovno do špecializovanej proktologickej ambulancie. Práve tam sa zaoberajú liečením chorôb konečníka. „Robíme ambulantné zákroky, po ktorých pacient odchádza po vlastných nohách domov a do piatich dní je naspät v práci. Naše zákroky sú šetrnejšie, no na rozdiel od chirurgických zákrokov v nemocnici ich nehradí poisťovňa,“ hovorí výhody aj nevýhody súkromnej ambulancie Pavel Ištók.

Navždy v strehu

V ambulancii používa okrem lasera napríklad Barronovu techniku. Špeciálny prístroj pod tlakom nasaje hemoroidy, gumičkou ich podviaže a tie na piaty deň odumrú, odpadnú a je pokoj. Alebo zvolí rádiovlnovú techniku, ktorá po zavedení radiálneho vlákna do uzlíka „spáli“ hemoroidy zvnútra. Do pár dní sa vstrebú. Pohodlnejšie riešenie, v porovnaní s klasickým chirurgickým zákrokom, niečo stojí. Okolo 150, ale aj vyššie 800 eur. Aj po nich musíte dodržiavať niekoľko pravidiel. „Dávajte si čapíky na zmäkčenie stolice a lokálne masti. Nesmiete vyseďavať na záchode, silno tlačiť, fyzicky sa namáhať. Samozrejmosťou je diétnejšia strava bohatá na vlákninu. Užívajú sa aj venotoniká na posilnenie ciev,“ uzatvára odborník a dodáva, že na pozore pred hemoroidmi budete už celý život. Ak ste ich už raz mali, môžu sa kedykoľvek vrátiť. 2

Zájdite za lekárom skôr, než vás vystraší krv na záchode. Môžete včas odhaliť aj iné závažné choroby.



ZDRAVÉ RADY

Ak máte sedavé zamestnanie, urobte si počas dňa niekoľko krátkych prestávok. Rozhýbte sa aj po práci aspoň krátkou prechádzkou.

Predchádzajte zápche, jedzte jedlá bohaté na vlákninu a vyhýbajte sa dráždivej pikantnej strave.

Čili obsahuje kapsaicín, ktorý prekrvuje oblasť konečníka, čím zhoršuje hemoroidy.

Pite veľa tekutín.

Doprajte si sedavý kúpeľ v odvare z dubovej kôry, repíka či rumančeka.

