

NIBY BANALNA RZECZ – SIEDZENIE, ALE DLA OSÓB, KTÓRYM DOKUCZAJĄ ŻYLAKI ODBYTU TO JUŻ NIE JEST TAKIE PROSTE. TYMCZASEM SZYKUJE SIĘ MIESIĄC CIEKAWYCH IMPREZ FUTBOLOWYCH – I JAK TU NA NICH WYSIEDZIEĆ, GDY BOLI PUPA? W DODATKU BOLI I NA STADIONIE, I W DOMOWYM, KANAPOWYM ZACISZU...

Jak wysiedzieć na Euro 2012?

Dolegliwości hemoroidalne są dość powszechne, nie powinny więc stanowić tematu tabu. Żylaki odbytu dokucają osobom, które prowadzą przeważnie siedzący tryb życia – ale nie tylko za biurkiem. To z mora zawodowych kierowców, taksówkarzy, osób pracujących w transporcie lub pracujących, wysiłkowo (jak np. sportowcy).

Potoczna nazwa schorzenia to **hemoroidy**, aczkolwiek nazwa ta nie jest do końca ścisła, gdyż hemoroidami nazywają lekarze prawidłowe, fizjologiczne struktury anatomiczne (łac. *varices haemorrhoidales*), na które składa się gęsty spłot naczyń żylnych błony śluzowej odbytnicy. Ich funkcją jest prawdopodobnie uszczelnianie odbytu. Przyjmują one postać „poduszeczek”, które uczestniczą w prawidłowym funkcjonowaniu końcowego odcinka przewodu pokarmowego. Najczęściej w kanale odbytu występują trzy guzki krwawnicze, które uszczelniają odbytnicę, dzięki czemu możliwe jest utrzymywanie gazów i stolca. W normalnym stanie spłot naczyń tworzących hemoroidy jest niewyczuwalny podczas badania proktologicznego. Zmiany chorobowe powodują jednak, że dochodzi do zatrzymania w nich krwi,

struktury się „nadmają”, rozszerzają i tworzą guzkowate wypukłości w błonie śluzowej. To właśnie one są potocznie nazywane hemoroidami. Wraz z rozwojem choroby hemoroidalnej zaczynają dokucać coraz większym uczuciem dyskomfortu.

OBJAWY CHOROBY HEMOROIDALNEJ

Symptomy choroby pojawiają się stopniowo i z różnym nasileniem, w zależności od stadium choroby.

Większość z nich jest raczej nieprzyjemna niż bolesna, jednak w efekcie pogarszają jakość życia chorego. Do najczęściej obserwowanych objawów zalicza się: **krwawienie, świąd, sączenie wydzieliny z odbytu oraz uczucie niepełnego wypróżnienia**. Początek choroby może sygnalizować bezbolesne krwawienie podczas wypróżnienia. Krew może pojawiać się na powierzchni stolca i na papierze toaletowym. Zazwyczaj pacjenci zgłaszają się do lekarza, gdy

krwawienie staje się intensywne. Ale wtedy trzeba ustalić jego przyczynę i wykluczyć inne, poważniejsze schorzenia.

Innym częstym symptomem choroby hemoroidalnej jest uczucie **swędzenia** w okolicy odbytu. Jest to objaw często ignorowany, a występuje wraz z **wodnistą wydzieliną** w okolicach analnych. Pozostawia ona ślad na bieliźnie i wywołuje nieprzyjemne uczucie dyskomfortu i wilgoci, która sprzyja

rozwojowi zakażeń. W chorobie hemoroidalnej pojawia się również uczucie niepełnego wypróżnienia, co wiąże się z powiększeniem guzków krwawniczych, wywołującym wrażenie, że w kanale odbytu pozostał jeszcze stolec. Skłania to chorych do zbędnego zwiększania parcia, które prowadzi w niektórych zaawansowanych stadiach choroby do wypadania żylaków na zewnątrz.

Należy podkreślić, że wymienione symptomy nie są jednoznaczne - mogą być sygnałem przypadłości innych niż choroba hemoroidalna.

Świąd, ból oraz krwawienie odbytu pojawia się np. przy infekcjach i urazach okolic analnych. Mogą one także sygnalizować przetokę odbytu, grzybicę, a nawet nowotwory. Dlatego utrzymujące się dolegliwości w okolicach odbytu powinny być konsultowane z lekarzem.

PRZYCZYNY

Bezpośrednią przyczyną dolegliwości hemoroidalnych jest zwiększone ciśnienie krwi w spłotach żylnych dolnego odcinka jelita grubego. Sprzyja temu:

- **Nieodpowiednia dieta**, uboga w błonnik, oraz niedostarczanie organizmowi optymalnej ilości płynów, nadużywanie ostrych przypraw, kawy i alkoholu, zaparcia. Ich konsekwencją

jest przedłużone i silniejsze parcie na stolec, które powoduje rozciąganie błony śluzowej i podrażnienia.

- **Brak aktywności fizycznej.** Siedzący tryb życia i zbyt mała aktywność fizyczna niekorzystnie wpływa m.in. na procesy trawienne. W połączeniu z błędami żywieniowymi przyczynia się to do zaparc – ciąg dalszy jak wyżej...

- **Zaburzenia czynności jelit.** Na skutek braku regularności w oddawaniu stolca, a także częstego wstrzymywania stolca może dochodzić do przekrwienia okolic odbytu.

- **Nadmierny wysiłek fizyczny.** Praca wymagająca dużego wysiłku, forsowny sport, pozostawanie przez długi okres w pozycji stojącej.

- **Wiek.** Wraz z nim następuje obniżenie napięcia mięśniowego i zanik elastyczności tkanki łącznej w odbytnicy.

- **Niektóre przewlekłe schorzenia**, np. wątroby. Wynikiem zmian chorobowych mogą być dolegliwości hemoroidalne. Do schorzeń mających wpływ na żylaki odbytu zalicza się też niewydolność serca, niewydolność krążenia, nadciśnienie tętnicze i inne.

- **Uwarunkowania genetyczne.** Skłonność do żylaków odbytu może być dziedziczna.

- **Nowotwory odbytnicy.** Zaburzone krążenie żyłne w okolicy miednicy podczas rozwoju choroby nowotworowej jelita może przyczyniać się do powstania żylaków odbytu.

- **Inne:** przewlekłe stany zapalne, zwłaszcza dotyczące jelita grubego; przewlekłe wymioty i biegunki wywołane długotrwałym stosowaniem środków przeczyszczających; leki stosowane miejscowo na okolicę odbytu; operacje odbytu i krocza.

PORADY DLA KIBICÓW SPORTOWYCH:

Jeśli hemoroidy nie są zbyt zaawansowane można zastosować leczenie objawowe. Miejscowo aplikuje się nabyte w aptece różnego rodzaju czopki oraz maści łagodzące i ściągające, przeciwbólowe, przeciwzapalne, odkażające itp.

W leczeniu hemoroidów stosowane są także wspomagająco środki doustne (leki poprawiające krążenie i uszczelniające naczynia) – tu jednak zażywanie musi być systematyczne i przez dłuższy okres czasu.

Stosowanie błonnika (suplementacja pod postacią tabletek roślinnych, proszków dodawanych do żywności) poprzez stymulowanie wypróżniania także pomaga łagodzić objawy choroby hemoroidalnej.

Z pewnością aplikacja środków miejscowych mimo że ma działanie doraźne, pozwoli „wysiedzieć” podczas meczu futbolowego, czy to na stadionie, czy też w domu przed tv...

INNE SPOSOBY:

Krioterapia domowa. Dostępna jest pod postacią produktu medycznego - plastikowej tubki, która używana

jest do krioterapii odbytu - ochładzania żylaków. Przed każdym użyciem wstawia się ją do zamrażalnika na dwie godziny. Umożliwia to osiągnięcie odpowiedniej temperatury przez środek chłodzący, który znajduje się w tubce. Tubkę umieszcza się w odbycie. Nie powoduje ona negatywnych skutków, więc można ją stosować wielokrotnie. Nie powoduje alergii jak niektóre środki roślinne (maści, żele) aplikowane miejscowo. Operacyjne usuwanie hemoroidów. W bardzo zaawansowanych żylakach odbytu stosuje się operacyjne leczenie, które jest dość bolesne. Metod jest kilkanaście, np. Metoda Barrona (często stosowana w połączeniu z fotokoagulacją lub wymrożeniem). Najmniej inwazyjną metodą chirurgicznego leczenia hemoroidów jest hemorr.



reklama

Zapomnij o hemoroidach - żyj aktywnie!



Hemkortin-HC

maść z aplikatorem 30 g Polmex



2 sprawdzone aktywne składniki:

- **HYDROKORTYZON** - o działaniu przeciwzapalnym i przeciwświądowym
- **SIARCZAN CYNKU** - zmniejsza obrzęk, działa ściągająco

WSKAZANIA: HEMOROIDY ZEWNĘTRZNE I WEWNĘTRZNE, PRZEWLEKŁE I OSTRE STANY ZAPALNE, SZCZELINA ODBYTU, ŚWIAD, OKRES PRZED I POOPERACYJNY.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na składniki preparatu. Nie stosować w cukrzycy, gruźlicy, jaskrze, osteoporozie, ostrych psychozach, zakażeniach grzybiczych i wirusowych oraz w zakrzepicy żyłnej.



Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.