

Hemoroidální onemocnění

Hemoroidy jsou rozšířené a zanícené (křečové) žíly řitního otvoru a dolní části konečníku. Vznikají nejčastěji při usilovném tlačení na stoliči nebo tlakem na žíly při dlouhodobém sezení, chronické zácpě nebo průjmu, při obezitě či během těhotenství. Rozlišujeme vnitřní hemoroidy, které se nacházejí uvnitř konečníku, a zevní hemoroidy, jež se tvoří pod kůží kolem řitního otvoru.

Projevy a příznaky

- Krvácení při stoliči (malé množství čerstvé krve).
- Svědění nebo tlak v oblasti řitního otvoru.
- Bolest při stoliči.
- Otok, zduřeniný nebo výrůstky v okolí řitního otvoru.
- Váčky, které po stoliči vyhřezávají z řitního otvoru (jde o vytlačené vnitřní hemoroidy).

Komplikace

- Vytvoření krevní sraženiny v hemoroidu, jež vyvolává bolest, otok a zánět.
- Zaškrčení hemoroidu vedoucí k přerušení přítoku krve a odumření tkáně, provázené silnou bolestí.
- Anemie (nedostatek červených krvinek) způsobená dlouhodobými krevními ztrátami.

4 stupně hemoroidů:



I. stupeň



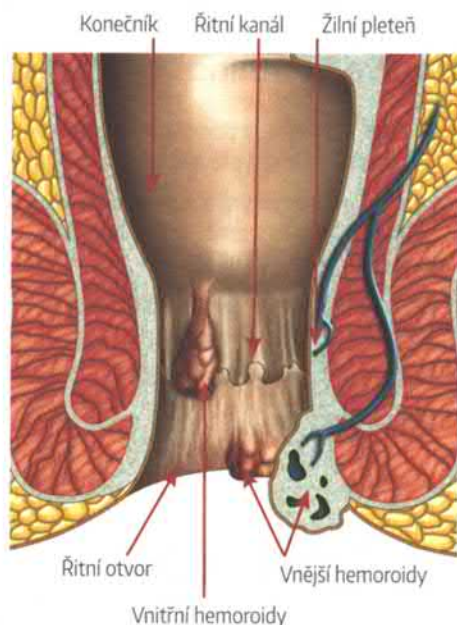
II. stupeň



III. stupeň

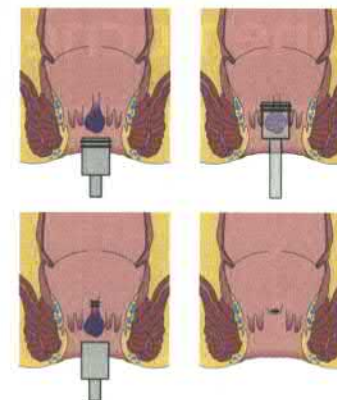


IV. stupeň



Léčba

- **Léky.** Takzvaná venotonika mají ochranný účinek na žíly a zvyšují napětí a pevnost jejich stěn. Omezují tvorbu otoků a mají protizánětlivý účinek. Podávají se ve formě tablet a vedou k významnému zmírnění příznaků.
- **Sklerotizace.** Do hemoroidu je injekčně vpravena látka, která přemění hemoroid na vazivovou tkáň.
- **Podvaz.** Hemoroid je zaškrčen gumovým kroužkem, který se zavádí na vnitřní hemoroid. Zaškrcený hemoroid do týdne odumírá a odchází.
- **Koagulace.** Různými metodami je dosaženo zničení tkáně hemoroidu, která odumírá a přeměňuje se na vazivo.



Podvaz hemoroidu gumovým kroužkem

Úprava životního stylu a hygienických návyků

- Některé návyky vám pomohou projevy hemoroidů zmírnit a předejít jejich zhoršování.
- Jezte stravu s vysokým obsahem vlákniny – zeleninu, ovoce, celozrnné obiloviny, volně prodejné přípravky s vlákninou.
- Pijte hojně množství tekutin – nejméně 2 litry denně vyjma alkoholu.
- Hygiejte se – předejete tak zácpě.
- Nezadržujte stoliči.
- Vyhněte se dlouhodobému sezení – snižte tlak na žíly v oblasti konečníku.
- Vyvarujte se usilovného tlačení na stoliči.
- Po každé stoliči si umyjte okolí řitního otvoru vlažnou vodou. Pokud to není možné, použijte vlhčený toaletní papír bez parfemace.
- Pomocí může koupel okolí řitního otvoru v roztoku dubové kůry (2–3x denně 15 minut).

DIOZEN®



- Diozen je přípravek, který zvyšuje napětí žilní stěny a odolnost cév. Omezuje tvorbu otoků a má protizánětlivý účinek.
- Přípravek Diozen se užívá u dospělých pacientů k léčbě chronické žilní nedostatečnosti dolních končetin, která se projevuje pocitem tíhy v nohou, bolestí, nočními křečemi v nohou či otokem.
- Přípravek Diozen se také užívá k léčbě hemoroidů.

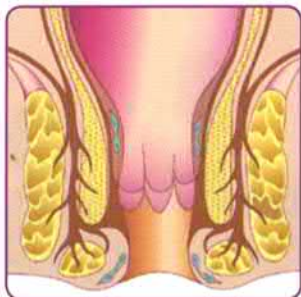
Volně prodejný lék, 30, 60 nebo 120 potahovaných tablet. Diozen obsahuje mikronizovaný diosmin. Čtěte pozorně příbalovou informaci. Lék k vnitřnímu užití.

Zentiva, k.s., U Kabelovny 130, 102 37 Praha 10, Česká republika,
tel.: 267 241 111, zentiva@zentiva.com, www.zentiva.cz

ZENTIVA

CO? jsou hemoroidy? je hemoroidální onemocnění?

Hemoroidy jsou přirozenou anatomickou strukturou. Jako cévní pleteně se nacházejí jednak uvnitř řitního kanálu (vnitřní hemoroidy) a jednak při jeho okraji pod kůží (zevní hemoroidy). Přestože je přítomnost hemoroidů běžná, mohou vést k rozvoji nezávažných, někdy však obtěžujících příznaků. Jelikož k takovému výskytu příznaků dochází náhle a nezávisle na jiných stavech, používá se k jejich popisu označení akutní hemoroidální příhoda.



Anatomie řitního kanálu a konečníku

◆ V průběhu života dojde k výskytu akutní hemoroidální příhody u každého druhého jedince. Hemoroidální onemocnění lze tedy považovat za běžnou poruchu, za kterou není třeba se jakkoliv stydět.

JAK? poznám, že trpím akutní hemoroidální příhodou? Jaké jsou příznaky takového stavu?

V případě zevních hemoroidů se akutní příhoda vyznačuje náhlým objevením uzlu na okraji konečníku. Obvykle je tento uzel velmi bolestivý. Někdy se pacient pokusí zatlačit uzel zpět do konečníku, ten však ihned opakovaně vyhřezne. Bolest je přítomna i mimo vyprazdňování stolice. V případě vnitřních hemoroidů není akutní příhoda obvykle bolestivá. Můžete pociťovat spíše nepohodlí v oblasti konečníku či pocity otoku.

◆ Nejčastěji je akutní hemoroidální příhoda spojena s krvácením z konečníku různé intenzity. Někdy pacient zjistí, že voda v toaletní míse je zbarvena krví. Tento druh krvácení však většinou nepředstavuje skutečně vážnou hrozbu. Příznaky se zhoršují při vyprazdňování.

CO? způsobuje akutní hemoroidální příhodu?

Některé příčiny akutních příhod jsou známy velmi dobře: často k nim dochází v souvislosti se zácpou, a to jak přechodnou, tak trvalou, dále v těhotenství či po porodu.

◆ K rozvoji akutní příhody mohou vést i některé další okolnosti (například dlouhé cestování vedoucí k zácpě, cesta autem a opakovaný výskyt průjmu). Přesto však může k rozvoji akutní příhody dojít i zcela neočekávaně. V takových případech se vina přičítá konzumaci alkoholu, pikantních jídel či stresu.



KDY? by měl pacient navštívit svého lékaře?

Každý neobvyklý vjem z oblasti konečníku nemusí nutně představovat akutní hemoroidální příhodu.



◆ Pacient by měl lékaře navštívit hned po výskytu příznaků (bolesti, krvácení apod.) k potvrzení diagnózy. Klinické vyšetření je nebolestivé a je základní metodou vyloučení výskytu závažnějšího onemocnění.

PROČ? podstoupit vyšetření při výskytu onemocnění, které nepatří k závažným?

V případě krvácení z konečníku je nezbytné zjistit jeho zdroj. I pokud jste mladý pacient, není možné diagnózu uzavřít pouze na základě popisu charakteru krvácení. Ve vzácných případech může podobný stav způsobit přítomnost polypu, zánětu či nádoru v oblasti konečníku. V některých případech může krvácení vypadat velmi typicky, avšak i tehdy je nutné ho dále důkladně vyšetřit. Standardem je koloskopie, která spočívá v zobrazení vnitřku tlustého střeva speciálním optickým přístrojem.

◆ Lékař Vám toto vyšetření doporučí na základě zvážení Vašich příznaků, věku a rodinné anamnézy.



JAK? mohu zabránit opakování akutních hemoroidálních příhod?

Neexistuje žádné stoprocentně účinné preventivní opatření. Přesto však je k dispozici několik velmi účinných postupů týkajících se životního stylu a stravovacích návyků. Důležité je opatření týkající se pravidelného vyprazdňování, tedy například zvýšení příjmu vlákniny (nejlépe konzumací ovoce a zeleniny). Je vhodné určit faktory, které vedou k objevení příznaků a zároveň jsou pro Vás typické (například požívání pikantních jídel, destilátů či vína

a pěstování určitých sportů). Přijatá opatření Vám mohou pomoci omezit výskyt některých rizik vedoucích k rozvoji akutní hemoroidální příhody.



◆ Pokud chcete zabránit opakování výskytu příznaků, musíte pečlivě dodržovat doporučení Vašeho lékaře.

JAKÉ? léčebné prostředky jsou k dispozici?

V závislosti na druhu akutní hemoroidální příhody Vám lékař může doporučit nevhodnější léčbu pro daný konkrétní případ. Tato léčba může zahrnovat následující možnosti:

- Rychle působící přípravky omezující výskyt krvácení a bolesti (venofarmaka)
- Přípravky potlačující bolest (analgetika)
- Projímadla
- Místní léčbu, pokud je její užití vhodné (masti, čípky)

Ve všech případech je nutné podniknout taková opatření, která zajistí pravidelné vyprazdňování (například zvýšení příjmu vlákniny a dostatečný příjem tekutin). Vhodná může být i dlouhodobá léčba venofarmaky, která posiluje žilní stěnu, a tak umožňuje snížení četnosti výskytu dalších hemoroidálních příhod.



MŮŽE? akutní hemoroidální příhoda vést k nutnosti chirurgického výkonu?

Velmi vzácně. Ve většině případů je tato obava neopodstatněná. Chirurgický výkon je metodou poslední volby a užívá se až v léčbě nejpokročilejších stadií hemoroidálního onemocnění. Jedinou výjimkou z tohoto pravidla je výskyt velmi bolestivých zevních hemoroidů, u nichž dochází k výraznému otoku hemoroidálního uzlu obsahujícího sraženou krev. V takovém případě může být nutné pro rychlé zmírnění příznaků takový uzol odstranit v místním umrtvení buď ambulantně či na chirurgickém sále.



◆ Je pravda, že pokud dochází k častému opakování závažných příhod, může Vám lékař navrhnout chirurgické řešení. V současnosti se chirurgické řešení užívá u méně než 10 % případů onemocnění.

Další informace o hemoroidálním onemocnění najdete na WWW.ZILNIPORADNA.CZ



Servier, jeden z partnerů projektu www.zilniporadna.cz

www.servier.cz

VŠE, CO POTŘEBUJETE VĚDĚT O HEMOROIDECH



RADY PRO PACIENTY

CO?

KDY?

JAK?

PROČ?

CO JSOU HEMOROIDY?

- ▶ Hemoroidy jsou způsobeny rozšířením žilního svazku, který se nachází na vnitřní straně řitního otvoru.

JAK SE HEMOROIDY PROJEVUJÍ?

- ▶ Bývají častou příčinou krvácení při vyprázdnění stolice, které může být provázeno místně pociťovanými nepříjemnými pocity, spojenými s otokem a výhřezem žilního svazku skrze řitní otvor zevně.
- ▶ Hemoroidy mohou být rovněž příčinou bolestí, svědění nebo výtoku. Objeví-li se zčervenání a velmi bolestivý otok při okraji řitního otvoru, došlo pravděpodobně k vnější hemoroidální trombóze.
- ▶ Při těchto obtížích navštivte svého lékaře, který v případě potřeby zahájí příslušnou léčbu.

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)

JAK SE HEMOROIDY LÉČÍ?

- ▶ Včasná léčba je předpokladem zamezení 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), Barronovou metodou (podvazem kroužkem), ošetřením pomocí jemného elektrického proudu či chirurgickým zákrokem.
- ▶ Tyto léčebné postupy je třeba vždy kombinovat s určitými velmi jednoduchými dietními opatřeními a s úpravou životního stylu tak, aby se napomohlo obnovení správné funkce střev a předešlo zácpě. (viz následující strany).

NĚKOLIK JEDNODUCHÝCH TIPŮ

1.



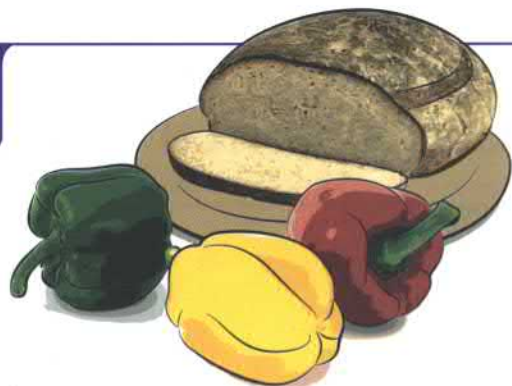
Pamatujte na dostatečný denní příjem tekutin, tj. 1,5–2 litry denně!

2.



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

3.



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

4.



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

5.



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

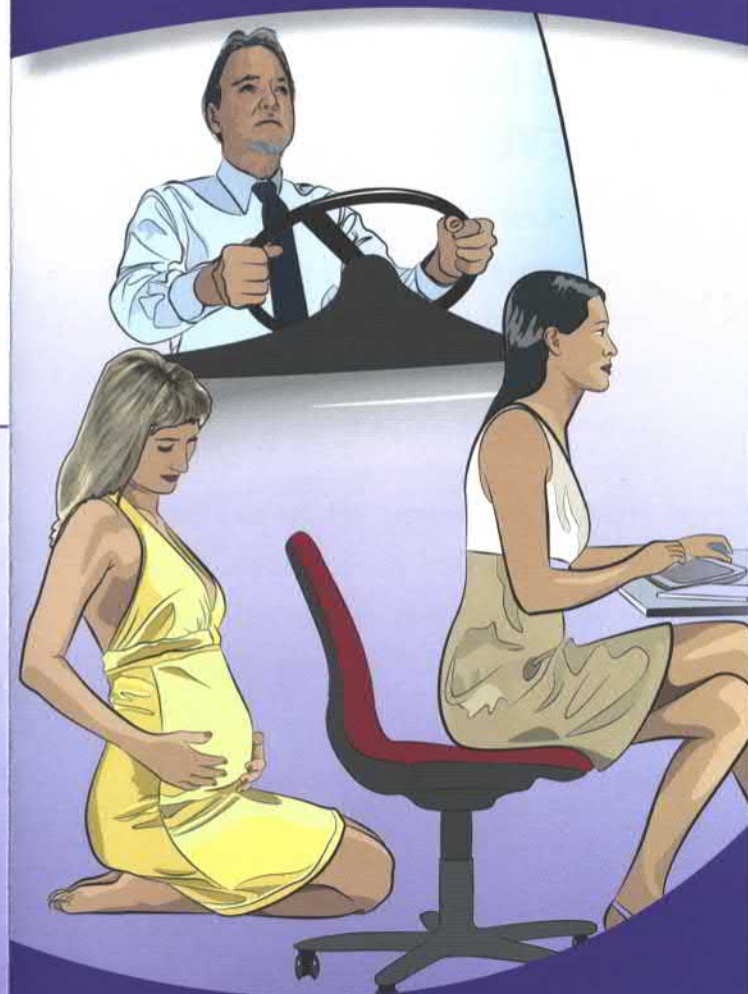
6.



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

- Ne všechny nepříjemné příznaky v oblasti konečníku jsou příznaky hemoroidů
- Krvácení může být známkou závažného onemocnění
- Pouze Váš lékař může stanovit skutečnou příčinu Vašich obtíží a navrhnout Vám správnou léčbu

Trápí Vás hemoroidy?



RADY PRO PACIENTY

HEMOROIDÁLNÍ ONEMOCNĚNÍ

dnes již není žádná tabu

„Svěťte se svému lékaři či lékařce“

„Mluvte o svých potížích“

„Poradte se s lékařem“



10 DESET RAD, JAK SE VYHNOUT HEMOROIDÁLNÍMU ONEMOCNĚNÍ



1. Pamatujte na dostatečný denní přísun tekutin.

2. Vyhněte se zvedání těžkých břemen.



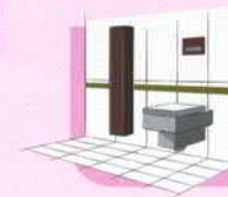
3. Vyhněte se konzumaci potravin, které mohou místně dráždit (kořeněná jídla, alkohol, nadměrné množství kávy).

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



5. Vyvarujte se vysedávání na toaletní míse.

6. Nenoste těsné prádlo a oblečení.



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

8. Dodržujte osobní hygienu. Upřednostňujte sprchu (vodu) po vyprázdnění.



9. Nezapomínejte na pravidelný aktivní pohyb, např. plavání, chůze, turistiku a cvičení. Vyhněte se aktivitám, které vyžadují dlouhé setrvání v sedě nebo v podřepu.

10. Jestliže problémy přetrvávají, neodkládejte návštěvu svého lékaře či lékařky.



RYCHLÁ ÚLEVA OD HEMOROIDŮ¹

PROCTO-GLYVENOL® POMÁHÁ PŘI SVĚDĚNÍ, ŠTÍPÁNÍ A BOLESTI,
A ZLEPŠUJE CĚVNÍ SYSTÉM.



Procto-Glyvenol® 50 mg/g + 20 mg/g
rektální krém 30 g
registrovaný lék

- větší obsah pro delší léčbu
- praktický aplikátor
- vhodný pro vnější i vnitřní hemoroidy

Procto-Glyvenol® 400 mg + 40 mg
10 ks čípků
registrovaný lék

- vhodný pro vnitřní hemoroidy

Procto-Glyvenol® Soft
vlhčené ubrousky 30 ks
kosmetický přípravek

- obsahuje přírodní výtažek
z rostliny *Ruscus aculeatus*
se zklidňujícím účinkem
- bez parfemace
- bez alkoholu

Procto-Glyvenol® 50 mg/g + 20 mg/g, rektální krém. Procto-Glyvenol® 400 mg + 40 mg,
čípky. Registrované léky. Rektální podání. Před použitím si přečtěte příbalovou informaci.

HERBACOS RECORDATI

www.proctoglyvenol.cz

REŽIMOVÁ OPATŘENÍ:

- **Úprava stravovacích návyků** – strava má velký vliv na pravidelnou a měkkou stolici. Vyvarujte se potravinám, které způsobují zácpu, zařadte potraviny s vyšším obsahem vlákniny.
- **Dostatečný příjem tekutin** – omezte kávu a alkohol, které tělo dehydratují a berou mu vodu důležitou pro měkkou stolici.
- **Zvýšená hygiena anální oblasti** – nahraďte klasický toaletní papír za vlhčené ubrousky Procto-Glyvenol® Soft, které obsahují přírodní výtažek z rostliny *Ruscus aculeatus* se zklidňujícím účinkem. Používejte mycí kosmetiku s neutrálním PH a bez parfemace při denní hygieně.
- **Zařadit do každého dne pohyb** – není nic horší než celý den sedět v kanceláři a odpoledne pak pracovní místo vyměnit za křeslo u televize. Mezi vhodné sporty patří plavání, naopak nevhodná je cyklistika nebo jízda na koni.
- **Režimová opatření je vhodné podpořit lokální léčbou** – používejte lék Procto-Glyvenol®, který obsahuje léčivou látku lidokain tlumící svědění, štípání a bolest v oblasti hemoroidu do 10 – 30 minut¹ a léčivou látku tribenosid s protizánětlivým účinkem, navíc zpevňuje žilní stěnu a zastavuje krvácení¹.

[1] Lorenc Z, Gokçe O, Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2016

VĚNUJTE SE ŽIVOTU, NE HEMOROIDU!



PRAKTICKÉ RADY PRO PACIENTY TRPÍCÍ HEMOROIDY

Trápí Vás hemoroidy? Chcete si co nejdříve užívat život bez těchto nepříjemných potíží? Jestli ano, tak pro Vás máme pár rad týkajících se režimových opatření, stravy a léčby, které Vám usnadní život s hemoroidy.

Procto-Glyvenol®

www.proctoglyvenol.cz

VHODNÉ A NEVHODNÉ POTRAVINY:

- **Vhodné potraviny:**
 - voda, ovocné džusy, ovocné a bylinné čaje
 - zelenina – např. květák, růžičková kapusta, mrkev, lilék, brokolice, brambory
 - ovoce – např. jablka, hrušky, avokádo, švestky, maliny, ostružiny
 - sušené ovoce – např. švestky, meruňky, fíky
 - mandle a ořechy
 - luštěniny – např. čočka, fazole, hrách
 - obilniny – např. kukuřice, hnědá rýže, pohanka
 - ovesné vločky
 - celozrnné pečivo
 - vláknina samotná jako doplněk stravy
- **Nevhodné potraviny:**
 - černý čaj, káva a alkohol dehydratují organismus
 - sladkosti, slané pochutiny
 - čokoláda s vysokým podílem kakaa, kakao
 - bílé pečivo
 - bílá rýže
 - smažená jídla, předsmažené polotovary
 - občerstvení z fast foodů