

Poradnik dla pacjentów cierpiących na hemoroidy





Porozmawiajmy otwarcie ...

Wiele osób cierpi na dolegliwości hemoroidalne, a mimo to chorzy często mają zahamowania, aby porozmawiać o swoim »ukrytym cierpieniu« z lekarzem lub farmaceutą. Opis dolegliwości okolic odbytu dla wielu osób jest krępujący. W wyniku tego dolegliwości hemoroidalne są często rozpoznane i leczone zbyt późno. Poza dużym obniżeniem komfortu życia, dochodzi także do niepotrzebnych i przede wszystkim dających się wcześniej uniknąć komplikacji.

Niniejszy poradnik opisuje w jasny sposób przyczyny, objawy i możliwości leczenia hemoroidów. Istotna jest także wiedza z zakresu budowy anatomicznej końcowego odcinka przewodu pokarmowego oraz jego funkcji w organizmie człowieka.

Porozmawiajmy otwarcie o tym, co nas boli...

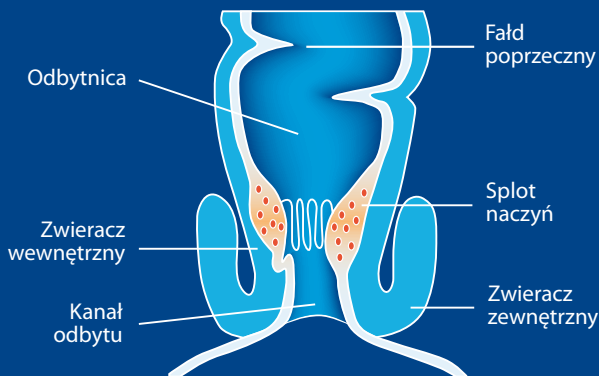
**Hemoroidy - temat tabu
nawet wśród najbliższych.**



Czym są hemoroidy?

Termin ten pochodzi z greki i oznacza nic innego, jak »krwawienie«. Hemoroidy to fizjologiczne struktury anatomiczne, które znajdują się w kanale odbytu i normalnie nie są wyczuwalne palcem podczas badania. Są to uwypuklenia błony śluzowej i składają się z gęstego spłotu naczyń. Zadaniem ich jest uszczelnienie odbytnicy razem z zewnętrznym i wewnętrznym zwieraczem odbytu.

O występowaniu »hemoroidów« medycyna mówi dopiero wówczas, gdy w splocie naczyń dochodzi do zatrzymania krwi i nie może ona swobodnie znaleźć ujścia. Skutkiem tego małe tętniczki ciała jamistego transportują krew o jasnoczerwonym kolorze zawierającą tlen, rozszerzają się i tworzą – najczęściej w typowych miejscach – guzkowate wypukłości w błonie śluzowej.



Gdzie tkwi przyczyna?

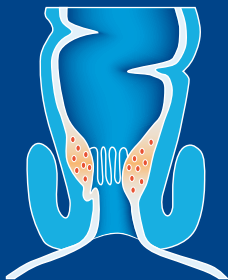
Hemoroidy uchodzą za chorobę cywilizacyjną: niewłaściwe nawyki żywieniowe, mała zawartość przyjmowanego błonnika, zbyt małe ilości płynów, siedzący tryb życia połączony z brakiem ruchu, parcie podczas wypróżniania oraz wrodzona lub nabyta słabość tkanki łącznej przyczyniają się do powstawania hemoroidów. Ponadto ważnym czynnikiem jest także częste wstrzymywanie naturalnego parcia na stolec. Doprowadza to do zaparć i w konsekwencji do ciągłego stosowania środków przeczyszczających.

Co jest typowe dla dolegliwości hemoroidalnych?

Typowe objawy choroby hemoroidalnej to świąd, pieczenie i śączenie, pozostawianie śladów stolca, jasnoczerwone ślady krwi na stolcu i papierze toaletowym lub bieliźnie, a także uczucie niekompletnego wypróżnienia. Najczęściej występuje kilka objawów łącznie, które dla pacjenta są bardzo nieprzyjemne i mogą znacznie obniżyć komfort życia osoby dotkniętej tą chorobą. Nie wiadomo dokładnie, ile osób cierpi na opisane dolegliwości. Przypuszcza się, że co trzecia osoba po 30 roku życia sporadycznie lub często cierpi na hemoroidy. Wiadomo jednak, że znaczna część osób starszych dotknięta jest tą dolegliwością.

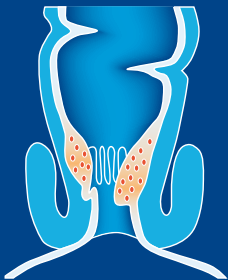
Stadia rozwoju hemoroidów

U większości pacjentów hemoroidy nie powodują początkowo wielu dolegliwości. Zauważa się je dopiero, gdy widoczne stają się ślady jasnoczerwonej krwi na stolcu. Pieczenie, egzemy, świąd i uczucie niecałkowitego wypróżnienia mogą być kolejnymi symptomami hemoroidów. Rozróżnia się cztery stadia rozwoju hemoroidów:



Stopień 1

Hemoroidy nie są jeszcze widoczne i wyczuwalne na zewnątrz. Można je zobaczyć w postaci lekkich wypukłości w kanale odbytu za pomocą anoskopu/rektoskopu. W tym stadium poza sporadycznymi jasnoczerwonymi krwawieniami nie powodują żadnych dolegliwości.



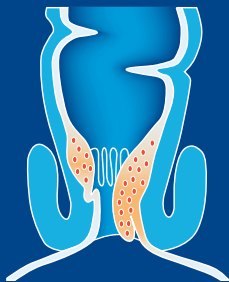
Stopień 2

Hemoroidy mogą wypadać przy próbie parcia, ale cofają się samoistnie. Towarzyszą temu dolegliwości takie jak krwawienie, świąd, pieczenie. Pacjent ma wrażenie niecałkowitego wypróżnienia, co powoduje dłuższe przebywanie w toalecie, ciągłe parcie, które z kolei zwiększa ból.



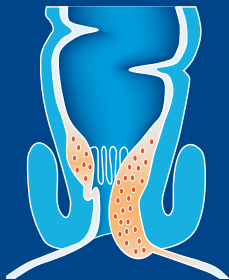
Stopień 3

Hemoroidy w tym stadium mają skłonność do wypadania nie tylko podczas wypróżnienia, ale także w trakcie wysiłku fizycznego. Najczęściej pozostają stale widoczne i wyczuwalne, ale mogą być odprowadzone ręcznie. Hemoroidy 3 stopnia mogą powodować znaczny ból oraz występowanie krwawienia, świądu i sączenia.



Stopień 4

Hemoroidy 4 stopnia wypadają poza odbyt i nie dają się odprowadzić. Występują przy tym objawy takie jak: krwawienie, świąd, ból, sączenie oraz często nietrzymanie stolca.



Nie zawsze są to hemoroidy

Przyczyną krwawienia, bólu, świądu w okolicy odbytu nie zawsze muszą być hemoroidy. Skóra wokół ujścia odbytnicy jest bardzo wrażliwa.

Łatwo dochodzi tam do podrażnień, skaleczeń lub zapalenia. W ten sposób może dojść np. do powstania szczeliny odbytu. Pod pojęciem tym rozumiemy głębokie pęknięcie lub owrzodzenie śluzówki odbytnicy, w którym w miarę upływu czasu może dojść do zapalenia. Szczelina może powodować ostry ból oraz często nieznaczne krwawienie.

W okolicy odbytu dochodzi często także do powstania egzemy okołoodbytniczej (zapalna choroba skóry w okolicy odbytu) oraz łagodnych guzkowatych plątków skóry.

Przy częstym występowaniu i utrzymywaniu się dolegliwości w okolicy odbytu należy skonsultować się z lekarzem specjalistą. Za tymi objawami mogą kryć się także poważne schorzenia, co jednak zdarza się stosunkowo rzadko. Tylko badanie lekarskie może wykluczyć takie podejrzenie.



Jak przebiega badanie lekarskie?

»Czy to wszystko?« pyta wielu pacjentów z ulgą po tym, gdy badanie, którego się obawiali przebiegło znacznie prościej. Jeżeli pacjent wie wcześniej, co czeka go w gabinecie lekarskim, badanie nie wydaje się takie straszne. Zanim lekarz przystąpi do badania konieczne jest oczyszczenie jelita za pomocą środka do płukania jelit lub przeczyszczającego. Po przyjeździe z toalety pacjent rozebrany od pasa w dół kładzie się na kozetkę do badań.

Możliwe są 3 sposoby ułożenia ciała:

pozycja lewa boczna



pozycja łokciowo-kolanowa



pozycja ginekologiczna





Lekarz uważnie bada palcem zewnętrzną okolicę odbytu oraz kanał odbytu. Pacjent powinien w tym momencie rozluźnić mięśnie. Im mięśnie będą mniej napięte, tym szybciej i bezboleśniej przebiegnie badanie. Jeżeli konieczne będzie także badanie anoskopem lub rektoskopem, pacjent zostanie o tym poinformowany. Dla niektórych pacjentów badanie tego typu jest krępujące. W praktyce lekarskiej jednakże jest to jedno z badań rutynowych. Tylko dokładne badanie pozwoli lekarzowi poznać pełny obraz choroby oraz zastosować odpowiednie leczenie.

Okolice odbytu oraz kanał odbytu zostają uważnie zbadane palcem.

Powodzenie terapii zależy też od nas samych

Styl życia charakteryzujący się spożywaniem produktów z małą zawartością błonnika oraz niewystarczająca ilość ruchu może sprzyjać powstawaniu hemoroidów. W większości przypadków nie są to jednak jedyne przyczyny. Zmiana niezdrowego stylu życia jest natomiast pierwszym krokiem, aby zapobiec i zmniejszyć dolegliwości.

Zapobieganie dolegliwościom hemoroidalnym poprzez prawidłowe odżywianie

Między odżywianiem a hemoroidami istnieje ścisły związek, co może wydać się zdumiewające na pierwszy rzut oka. W przypadku występowania dolegliwości hemoroidalnych należy zrobić wszystko, aby wypróżnianie odbywało się w naturalny sposób oraz aby jelito pozostało zdrowe. Pożywienie bogate w błonnik, z małą zawartością tłuszczu i ostrych przypraw wspomaga regularne wypróżnianie, dzięki czemu miękki stolec nie podrażnia błony śluzowej odbytu.

**Zbilansowana dieta
zmniejsza podrażnienia
błony śluzowej odbytu.**



Sprawdź swoją dietę

Zaleca się śniadanie składające się z musli ze świeżych ziaren oraz chleba pełnoziarnistego. Surówki we wszelkiej postaci powinny codziennie stanowić część diety. Także produkty mleczne, takie jak maślanka, twaróg, jogurt i żółty ser należy na stałe włączyć do jadłospisu. Na deser lub na przekąskę wspaniale nadają się świeże owoce. Zrezygnować powinno się natomiast z białego pieczywa, słodczy, tortów śmietanowych oraz ciast. Zadbaj należy również o wystarczającą ilość napojów (2-3 litry wody mineralnej, herbaty owocowej lub ziołowej) oraz ograniczyć spożycie alkoholu i kawy. Należy również ograniczyć środki spożywcze oraz używki powodujące zaparcia, takie jak czekolada, cola, kakao oraz czarna herbata. Potrawy powodujące silnie wzdęcia np. rośliny strączkowe, cebula, kapusta itp. rzadko powinny być częścią menu.

Regularne wypróżnianie jest ważne

Wiele osób cierpi na dolegliwości związane z wydalaniem niestrawionych resztek pokarmowych (zaparcia). Z tym problemem należy zwrócić się do lekarza. Nie powinno stosować się środków przeczyszczających. Podrażniają one jelita, spowalniają ich perystaltykę i w dłuższej perspektywie powodują coraz większe dolegliwości. Ruch, konsekwentna zmiana sposobu odżywiania i odrobina cierpliwości pozwoli osiągnąć regularne wypróżnianie się w całkowicie naturalny sposób.

Nie ma konieczności codziennego wymuszania stolca. Za to nie należy wstrzymywać parcia nawet przy najbardziej ciekawym filmie, ważnej rozmowie lub podczas długiej podróży autem, lecz w miarę możliwości udać się do najbliższej toalety. Im dłużej stolec pozostaje w jelicie grubym, tym jest twardszy i powoduje bolesne wypróżnianie się. Silne parcie, a przede wszystkim parcie końcowe na stolec może powodować zaostrenie dolegliwości oraz zwiększyć niebezpieczeństwo uszkodzenia i krwawienia z hemoroidów.

Picie dużej ilości płynów wspomaga regularne wypróżnianie się.



Higiena to coś więcej niż tylko mycie rąk

Higiena rozpoczyna się już w momencie wyboru bielizny. Obowiązuje tutaj żelazna zasada: tylko 100% bawełny. W przeciwieństwie do włókien sztucznych, bawełna jest szczególnie łagodna dla skóry, przepuszcza powietrze i umożliwia wystarczające wchłanianie potu. Prawidłowa higiena okolic odbytu pomaga w łagodzeniu takich dolegliwości jak ból, pieczenie i świąd. Dlatego po każdym wypróżnieniu okolice odbytu należy umyć ostrożnie letnią wodą. W tym celu powinno się użyć jednorazowej myjki, grubego wacika lub bardzo miękkiego papieru toaletowego. Następnie czynnością obowiązkową jest staranne osuszenie (nie należy trzeć, lecz osuszać lekko dotykając).

Wygoda nie jest odpowiednia dla dolegliwości hemoroidalnych

Siedzenie w samochodzie, na rowerze, w fotelu przed telewizorem czy na krześle w biurze sprzyja powstawaniu dolegliwości hemoroidalnych. Wygoda to początek wszelkich cierpień. Przy hemoroidach ruch jest niezbędny. Wędrówki piesze, gimnastyka czy pływanie stanowią dobrą alternatywę. Z kolei jogging, tenis i skoki nie są odpowiednie, gdyż przeciążają nadmiernie mięśnie dna miednicy, na skutek czego dolegliwości mogą się nasilić. Osoby dotknięte dolegliwościami hemoroidalnymi powinny częściej chodzić po schodach niż używać windy, robić drobne zakupy pieszo, a nie przy użyciu samochodu. Dużo ruchu przy każdej sposobności jest bardzo wskazane.

Siedząc można również ćwiczyć: mocno napinając mięsień zwieracza odbytu, chcąc jakby zahamować parcie na stolec, policzyć do 10 i rozluźnić mięsień. Ćwiczenie można powtarzać w ciągu dnia w miarę możliwości 30-40 razy. Można je wykonywać wszędzie zupełnie niezauważenie. Efekty można jednak zaobserwować dopiero po kilku tygodniach, dlatego regularne i długotrwałe ćwiczenie jest bardzo ważne.

**Im więcej ruchu,
tym lepiej.**



Dobra rada lekarza i farmaceuty

Leki zapisane przez lekarza lub polecane przez farmaceutę (np. Posterisan® maść i czopki) mogą pomóc tylko wówczas, gdy będą stosowane regularnie i prawidłowo. Długotrwałe złagodzenie dolegliwości może nastąpić, gdy preparaty będą podawane przez dłuższy okres czasu. Odpowiednio wcześniej zaplanowana wizyta u lekarza pomoże zapobiec przerwaniu terapii ze względu na zużycie leku. Zdrowe odżywianie, dużo ruchu i wytrwały trening mięśnia zwieracza oraz konsekwentna higiena okolic odbytu przyczyniają się do sukcesu terapii i zapobiegają nowym dolegliwościom. Ten, kto raz cierpiał na hemoroidy, musi niestety zawsze się z tym liczyć. Dlatego wczesna i celowa profilaktyka ma bardzo duże znaczenie.

dobra rada



Posterisan®

Escherichia coli BCS



Bez recepty

Wskazania do stosowania: Świąd, sączenie i pieczenie okolicy odbytu spowodowane guzkami krwawniczymi (czopki i maść), szczelinami i rozpadlinami (ragadami) odbytu oraz wypryskiem (maść).

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników.

1 g maści Posterisan® zawiera 166,7 mg standaryzowanej zawiesiny kultury bakteryjnej *Escherichia coli* (zabitej 3,3 mg płynnego fenolu). W skład zawiesiny wchodzi składniki komórkowe i produkty przemiany materii z 330 mln bakterii *Escherichia coli* zabitych i konserwowanych fenolem. 1 czopek Posterisan® zawiera 387,1 mg standaryzowanej zawiesiny kultury bakteryjnej *Escherichia coli* (zabitej 6,6 mg płynnego fenolu). W skład zawiesiny wchodzi składniki komórkowe i produkty przemiany materii z 660 mln bakterii *Escherichia coli* zabitych i konserwowanych fenolem.



Unikalny lek na hemoroidy z niepowtarzalną formułą BCS.



Wyjątkowe właściwości leku Posterisan®:

- wpływa na miejscową regenerację tkanek oraz gojenie się ran,
- umożliwia długookresową terapię,
- do stosowania w profilaktyce choroby hemoroidalnej,
- zapobiega nawrotom choroby,
- może być stosowany u kobiet w ciąży i w czasie laktacji oraz u dzieci.

Dawkowanie i sposób użycia:

Czopki: 2 razy dziennie (rano i wieczorem) wprowadza się do odbytnicy jeden czopek, najlepiej po wypróżnieniu.

Maść: 2 razy dziennie (rano i wieczorem) cienką warstwę maści nakłada się na zmienioną chorobowo powierzchnię skóry i błony śluzowej.

Notatki



Kadefarm Sp. z o.o.
Sierosław, ul. Gipsowa 18
62-080 Tarnowo Podgórne

tel.: 0-61 862 99 43
fax: 0-61 868 39 42
e-mail: kadefarm@kadefarm.pl



www.kadefarm.pl
Przedstawiciel podmiotu
odpowiedzialnego



www.kade.de
Podmiot odpowiedzialny

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