

Máme ju skoro všetci

Zlatú žilu, ako sa ľudovo nazývajú hemoroidy, má zhruba 90 percent dospelaj populácie a ani o tom nemusí vedieť. Problémy s hemoroidmi má totiž len 70 percent ľudí. Čo s nimi, ako sa dajú liečiť a či sú nebezpečné, o tom sa porozprávame s **MUDr. PAVLOM IŠTOKOM**, MBA zo súkromného zdravotníckeho zariadenia **PROKTOVENA**.



SM: Koľko ľudí má hemoroidy, to už vieme. Sú však aj rozdiely medzi pohlavím?

- Problémy so zlatou žilou súvisia so štýlom života, aký žijeme. Dá sa povedať, že hemoroidmi trpí približne 60 percent žien a 40 percent mužov. U žien sa hemoroidy zhoršia počas tehotenstva. Vtedy sa u nich zvyšuje tlak na panvové dno, čím sa žily v tejto oblasti stláčajú a otvárajú sa žilové spojky, ktoré sú za normálnych okolností zatvorené. Žily v oblasti konečníka sa tak v tehotenstve zväčšia a najhoršie je to medzi šiestym až deviatym mesiacom. Po pôrode väčšinou splasnú, ale problémy môžu ostať a veľa žien ich vzhľadom na nedostatok času rieši až oveľa neskôr. Občas ich to bolí, občas svrbí, občas mávajú pocit vlhkého konečníka. Sú to mierne problémy, ktoré nemajú čas riešiť a takto

môžu ženy „fungovať“ dlhé obdobie. V ostatnom čase som mal v ambulancii asi 15 žien, ktoré s tým prišli po dvadsiatich rokoch od pôrodu.

SM: Popíšme si teraz bližšie, čo sú vlastne hemoroidy...

- Zlatá žila je žilové ochorenie, pri ktorom sa zväčší a zhrubne žila v oblasti konečníka. Je to podobné, ako keď máme zväčšené žily v oblasti dolných končatín, ktoré nazývame kŕčové žily, varixy. Veľa pacientov, ktorí majú kŕčové žily, má aj zlatú žilu, je to až 80 percent!

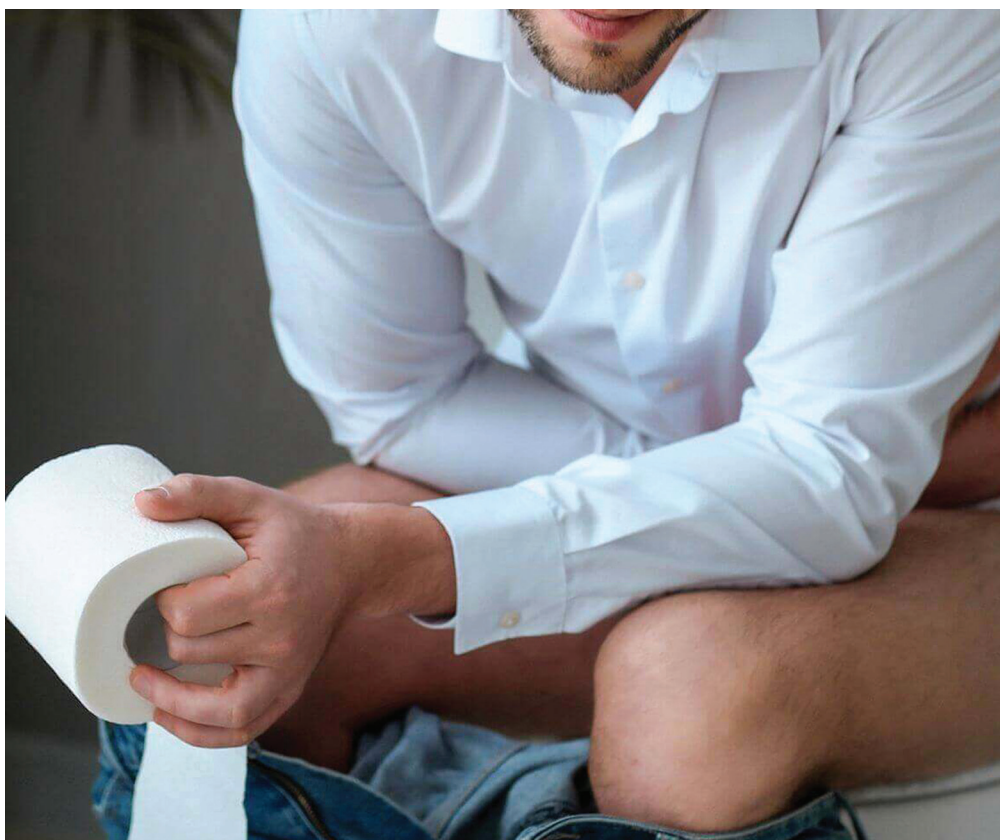
SM: Ako sa hemoroidy prejavujú?

- Prvé príznaky sú neurčité bolesti v konečníku. Ak sa na žile v oblasti konečníka spravi uzlík, odborné tomu hovoríme trombotizácia, čo znamená, že sa v uzlíku zrazí krv. Uzlík sa zväčší a vytŕča z konečníka. Meria od pol centi-

metra až do dvoch centimetrov. Často sa pacienti zľaknú, lebo uzlík pripomína rakovinový hrčku, ale netreba sa ničoho báť, pretože hemoroidy sa na rakovinu nikdy nezvrhávajú. V tomto akútnom štádiu uzlík je veľmi bolestivý cca tri dni a potom sa zvyčajne bolesť znižuje a uzlík je menší a mäkkší a menej bolí. V tomto štádiu sú základom liečby celkové lieky na báze mikronizovaného diosminu a lokálna terapia masťami, najlepšie na báze octanu. K doktorovi má zmysel ísť na tretí-štvrtý deň, potom u nás v nebolestivej časti konečníka spravíme maličký rez, zo zlatej žily vytlačíme zrazeninu a zlatá žila sa splasne do pôvodnej podoby. Ak prídu pacienti neskoro, tak previs konečníka už ostane a zlatá žila sa zmení na väzivo. Popri akútnom štádiu trombotizácie rozlišujeme 4 štádiá zlatej žily. Prvé a druhé štádium zlatej žily je najmiernejšie. Zlatá žila niekedy aj krváca, najmä po mechanickom dráždení, alebo pri telesom zaťažení, napríklad po jazde na bicykli, po silovom cvičení... V treťom štádiu pri zatlačení v oblasti konečníka vyjde von, ale vieme si ju s prstom zatlačiť naspäť a prestane to bolieť. Štvrté štádium je najhoršie, vtedy zlatá žila vyjde von z konečníka, ťahá so sebou aj časť sliznice konečníka a nedá sa už vrátiť naspäť.

SM: Čo nám pomôže, aby sme nemali problémy s hemoroidmi?

- Pri zlatej žile treba vždy dodržiavať prísnu hygienu, ideálne je po každej stolici použiť bidet, výborné sú aj vlhčené utierky, aby sme si oblasť konečníka dokonale a do sucha očistili a nemohli tu vzniknúť rôzne ekzémy či plesňové ochorenia. Okrem toho treba mať dostatočný prísun tekutín, aby sme mali pravidelnú primerane mäkkú stolicu, ktorá nespôsobuje zvýšený tlak na konečník. Okrem toho pri nepravi-



delnej tvrdej stolici oveľa viac tlačíme na panvové dno. Výborný je pravidelný prísun vlákniny, aj vo forme výživového doplnku, ktorá napomáha pravidelnému vyprázdňovaniu. Odporúčame aj primeranú fyzickú aktivitu. Je veľmi dobré cvičiť tzv. „brušáky“, pri ktorých sa posilňuje brušné svalstvo, čo má tiež priaznivý vplyv na správne vyprázdňovanie. Výborná je joga, ktorá pozná viacero cvikov, cielených na aktívnu peristaltiku a vyprázdňovanie.

SM: Ako sa hemoroidy liečia u vás?

- Liečenie závisí od ich štádia. Pri prvom a druhom štádiu sa odporúča dvakrát do roka preliečiť ich mikronizovaným diosmínom v tabletkovej forme, tabletky sa užívajú mesiac, prvý týždeň intenzívnejšie a potom sa dávka zníži. Tabletky kombinujeme s lokálnymi masťami, na trhu ich je viac a pri ich výbere je najlepšie spoľahnúť sa na radu lekára, lebo na rôzne štádiá hemoroidov sú rôzne typy mastí. Okrem toho pacient musí dodržiavať aj preventívne opatrenia - aspoň dva týždne prijímať neodráždivú stravu s vylúčením čili papričiek a korenia, lebo kapsaicín zvyšuje prekrvenie aj v oblasti konečníka. Nesmú sa zdvíhať ťažké bremená, nesmie sa jazdiť na bicykli, treba obmedziť fyzickú námahu a konečník si treba vytierať úplne do

sucha. Pacienti by mali piť aj viac tekutín, aby sa nezapiekli, lebo tvrdá nepravidelná stolica dráždi steny konečníka. Výborná je vláknina, otruby, vločky... Pozor - pri vláknine musíme piť aj tri litre vody denne. Po takomto konzervatívnom liečení sa väčšinou zlatá žila stiahne a nezávažuje sa.

SM: Ak nepomôže táto konzervatívna liečba, čo nasleduje?

- V tom prípade pristupujeme k operačnej liečbe. Vždy, keď k nám pacient príde s problémami s hemoroidmi, urobíme mu pri lokálnom umŕtvení vyšetrenie konečníka, tzv. rectoscopiu. Na moderných pracoviskách, akým je aj to naše, sa rectoscopia robí v polohe na ľavom boku, teda nie v polohe na štyroch. Pri nej určíme štádium, v akom sa zlatá žila nachádza. Prvé a druhé štádium nemá zmysel operovať, operuje sa tretie a štvrté štádium. Na našom pracovisku zvykneme na skoré štádiá aplikovať Barónovu ligatúru - gumičkovanie na zmenšenie zlatej žily, a na neskoršie štádiá využívame laserové (typ LHP-laser hemoroido plasty) alebo rádiovlnové operácie (operácia Rafaelo). Pri oboch sa používa teplo, iba zdroj tepla je rozdielny. Vplyvom tepla zlatá žila skoaguluje, čiže sa zlikviduje. Zmení sa na väzivo, v ktorom už nemôže vzni-

knúť nová zlatá žila.

SM: Prečo by si mal pacient vybrať práve vaše zariadenie PROKTOVENA?

- Na to je viac dôvodov. V prvom rade musím povedať, že v našom zariadení používame jedni z najmodernejších prístrojov, máme skvelý tím odborníkov a vyšetrenie aj operácia sa dejú v príjemnom prostredí. Okrem toho pri operácii pacienta neuspávame a používame len lokálnu anestézu na rozdiel od mnohých iných pracovísk, kde pacienta musia uspať a kvôli tomu musí predtým absolvovať množstvo klasických predoperačných vyšetrení. U nás sa pacient po zákroku posadí, postaví, sadne do svojho auta a odíde „po vlastných“. Na druhý deň príde na kontrolu a keď je všetko v poriadku, už o 5 dní môže ísť do práce. Ďalšia kontrola je o dva a pol týždňa a vtedy u 80 percent pacientov skonštatujeme, že zákrok dopadol úspešne. U 20 percent pacientov sa môžu objaviť mierne opuchy, či mierne bolesti. Oproti iným bežným pracoviskám sa teda u nás pacient oveľa rýchlejšie vráti do normálneho života aj do práce. Pri klasickej operácii na bežných pracoviskách pacienta musia uspať v celkovej anestéze, ktorá je vo vyššom veku často nebezpečná, musí byť hospitalizovaný minimálne tri dni a je aj oveľa dlhšie práceneschopný, zväčša tri až päť týždňov. Má oveľa väčšie bolesti vzhľadom na spôsob vykonávania samotného zákroku. Okrem toho sa u nás pacient vyhne veľmi nepríjemnému preplachovaniu čreva, ktoré sa koná deň pred klasickou operáciou, po ktorom hnačkuje, aby sa dokonale vyprázdnil. Tých výhod je veľa a preto veľmi odporúčam naše súkromné pracovisko, ktoré sa špecializuje práve na ochorenia ciev, medzi ktoré patria aj hemoroidy, čiže zlatá žila.

SM: A na záver ešte jedna zvedavá otázka. Údajne sa zvýšil počet pacientov so zlatou živou počas covidu. Ak áno, s čím to súvisí?

- Áno, je to tak a súvislosť je veľmi jednoduchá. Na hemoroidy veľmi negatívne vplyva zvýšený tlak na panvové dno a ten nastáva práve aj pri kašľaní a hlavne dlhom chronickom kašli, ktorý je sprievodným javom pri covidu.

V súkromnom zdravotníckom zariadení **PROKTOVENA** sú špecialisti na všetky žilové ochorenia a poradia si nielen s hemoroidmi, ale robia tu špičkové chirurgické zákroky, ktoré sa týkajú aj žíl. Robia aj operačné zákroky na znamienka, na výrastky, na kožné tumorčeky (lipómy, gangliomy, atheromy, lymfadenopathiu). Výhodou sú najmodernejšie prístroje, krátka čakacia doba a v neposlednom rade aj príjemné prostredie a personál. Zdravotnícke zariadenie **PROKTOVENA** nájdete **v Bratislave na ulici Zátíšie 5** (blízko jazera Kuchajda). Telefón **+421 911 700 374**. E-mail: **repcia@proktovena.sk**, webová stránka: **www.proktovena.sk**.