



Nepodceňujte svrbenie a krvácanie

Neurčité svrbenie, pocit čudnej vlhkosti alebo známky krvácania, všetky tieto problémy sa často zhoršujú po telesnej námahe, cvičení a znamenajú obmedzenie pri športovej aktivite, najmä pri bicyklovani alebo kardiotréningu vo fitnesscentre. Tento intímny problém sa vyskytuje rovnako u mužov aj žien. Ale na koho sa s boľavým konečníkom obrátiť?

TEXT: PAVEL IŠTOK FOTO: ISIFA/SHUTTERSTOCK

D Počas prázdnin, a najmä po uvoľnení karanténnych opatrení, nás to ťahá čoraz viac športovať a cestovať. Veľkej popularite sa dnes tešia najmä bicyklovanie, CrossFit, posilňovanie, kardiotréning v posilňovni. Cestovanie je spojené s dlhším sedením v teplé, v aute či lietadle, a tým pochopiteľne dochádza k mechanickému dráždeniu konečníka a môžu sa objaviť perianálny ekzém či trhlina, alebo

dokonca môže dôjsť k rozšíreniu ciev v oblasti konečníka, a tým k vzniku hemoroidov. Popísané príznaky sa vyšetrujú v chirurgických, gastroenterologických ambulanciách, ale najmä v proktologických centrách, ktoré sa špecializujú na diagnostiku a ambulantnú liečbu konečníka. Pacienti prichádzajú na prvé vyšetrenie veľmi často po dlhšom premýšľaní a vyšetrenie odkladajú.



SVRBI A KRVÁCA?

Nemusí sa za tým skrývať zlatá žila. Tu sú všetky ochorenia s týmito príznakmi.

- Polyp konečníka
- Zlatá žila – hemoroidy, všetky štádiá
- Trombotizované hemoroidy (zlatá žila)
 - Trhlina – fissura
 - Ekzém konečníka
- Fistuly análne a perianálne
- Previsy – duplikatúry konečníka



Najprv skúšajú rôzne zaručené liečiteľské masti a obklady na svrbenie.

Krvácanie z konečníka

Krv jasnočervenej farby na toaletnom papieri je varovný signál naznačujúci ochorenie konečníka. Ak je krv tmavá, pochádza z hlbších častí hrubého čreva a môže poukazovať na vážnejšie ochorenie. „Väčšina ľudí príde do ambulancie

„so zlatou žilou“. Keď ich vyšetrim, zistím, že viac ako polovica z nich sa mýli, pretože majú polypy. Výrastky, ktoré sa odstránia a pošlú preventívne na histológiu,“ vysvetľuje proktológ P. Ištok. „Nepodceňujte tento stav a nenechajte ho zájsť do štádia, keď sa vám už nebude dať pomôcť,“ varuje. Bezbolestné krvácanie sa objavuje pri vonkajšej zlatej žile, pri fistule, previsoch, pri polype konečníka, ktorý sa nachádza v hĺbke do piatich centimetrov. Môže však byť príznakom rakoviny, a preto sa musia polyp a výrastky na konečníku histologicky vyšetriť.

TEHOTENSTVO ZHORŠUJE ZLATÚ ŽILU AJ EKZÉM

Ak sa vás hemoroidy doteraz netýkali, veľkou skúškou sú tehotenstvo a samotný pôrod. Vtedy sa zlatá žila rada ukáže. Dôvodom sú horšie trávenie, časté zápchy a najmä zväčšujúca sa maternica, ktorá tlačí na cievy panvového dna a konečníka. Opuchnutá žila po pôrode zväčša splasne, ale aj nemusí...

Strach z vyšetrenia

Aby bolo možné správne liečiť príznaky, treba najprv stanoviť príčinu, ktorá vyvoláva svrbenie. Pacienti pociťujú stres z prvého proktologického vyšetrenia, ktoré sa lekár snaží od prvého kontaktu



AKÁ BOLEŠŤ, TAKÁ MASŤ

Na zmiernenie príznakov nepríjemného svrbenia sa používajú lokálne protizápalové masti a režimové opatrenia:

- Masti na báze lokálnych kortikoidov pri ekzéme.
- Hygiena s použitím vlhčeného toaletného papiera alebo bidetu; dôležité je následné dokonalé vysušenie, pretože vo vlhku sa darí ekzému.
- Nedráždivá strava, asi na 2 týždne je potrebné obmedziť čili, korenie, alebo znížiť množstvo kávy.
- Neodporúča sa zdvíhať ťažké bremená, aby sa nezvyšoval tlak na panvové dno.
- Mal by sa tmiť dráždivý kašeľ.
- Bolesť možno tmiť celkovými analgetikami na báze paracetamolu.
- Odporúča sa sedenie na PC vankúši.
- Treba dbať na pravidelné vyprázdňovanie, dostatok vlákniny v strave a dostatočný príjem tekutín.

CHIRURGICKÉ CENTRUM NA LIEČBU KRČOVÝCH ŽÍL, KONEČNÍKA A ZNAMENOK

Proktovena
by Dr. Ištok

WWW.PROKTOVENA.SK
+421 911 700 374

minimalizovať, aj preto prebieha bez špeciálnej prípravy konečníka. V ambulancii sú len lekár a pacient. Pri vstupnom vyšetrení v dôvernom rozhovore lekár odoberie anamnézu, aby mohol stanoviť presnú diagnózu. Pýta sa na príznaky i ťažkosti. Vyšetrenie pokračuje na lôžku, pričom pacient zvyčajne leží na ľavom boku s pokrčenými nohami. Začína sa pohľadom (s bielym svetlom) na perianálnu oblasť. Nasleduje vyšetrenie pohmatom. Lekár vyšetrí okolie konečníka tak, aby to nebolo bolestivé. Ďalší krok je vyšetrenie per rectum. Lekár jemne prstom vnikne dovnútra a vyšetrí análny kanál a časť konečníka do výšky asi 5 až 8 centimetrov. Ak je konečník veľmi bolestivý, lekár ho vyšetruje v lokálnej anestéze, alebo vo vyšetrení per rectum nepokračuje. Prvým vyšetrením je lekár schopný sčasti stanoviť diagnózu a stupeň ochorenia. Pre dokonalejšie stanovenie stupňa ochorenia následne pacienta objedná na rektoskopiu. Po lokálnej príprave sa v súčasnosti aplikuje mikroklyzma. Dobrou správou je, že to prebieha bez pitia preháňadiel.

Nebude to bolieť

Rektoskopia je nebolestivé prístrojové vyšetrenie konečníka

jednorazovým rektoskopom so zväčšovacíou optikou. Lekár vyšetrí análny kanál a konečník do výšky jeho konca, pred vstupom do hrubého čreva. V moderných centrách sa používa na rektoskopiu priesvitný plastový jednorazový rektoskop, ktorý sa mení pri každom pacientovi za nový. Pred vyšetrením pacient nehladuje, naopak, musí prísť najedený. Po lokálnej príprave leží na ľavom boku s pokrčenými kolenami. Po aplikovaní gélovej lokálnej anestézy lekár jemne zavedie rektoskop. Pacient necíti bolesť, ale tlak na stolicu. Ak by pocítil bolesť, lekár nepokračuje vo vyšetrení. Podľa nálezu vykonáva hlavne diagnostiku na stanovenie nálezu a stupňa ochorenia. Podľa potreby odoberá bezbolestne vzorky sliznice konečníka, napríklad z polypov, a zasiela ich na histologický rozbor. Po vyšetrení pacient odchádza domov alebo do práce a nepocituje žiadne bolesti.

Najčastejší omyl

Konečník sa dá do hĺbky 5 centimetrov vyšetriť len rektoskopicky u chirurga – proktológa. Toto vyšetrenie však nenahrádza kolonoskopické vyšetrenie u gastroenterológa! Pred zákrokom by mal proktológ odoslať pacienta aj na

kolonoskopické vyšetrenie celého hrubého čreva, aby získal komplexnú predstavu o tráviacom trakte, a hlavne vylúčil zápalové ochorenia a tumory v hrubom čreve. Vtedy je, samozrejme, riešenie ochorenia konečníka až na druhom mieste. Preto, ak vás trápia akékoľvek z vyššie uvedených príznakov, krvácanie, alebo ste si nahmatali hrčky, neodkladajte návštevu proktológa. Moderné metódy sú bezbolestné a v ambulancii nájdete diskrétneho lekára.



PREVENCIA PRI OCHORENÍ KONEČNÍKA

Ak sa objavia prvé príznaky, netreba s vyšetrením otáľať.

1. Minimalizujte tlak na panvové dno a konečník, spôsobený dvíhaním ťažkých bremien.
2. Odporúča sa dostatok vlákniny (psyllium, vložky, celozrnné pečivo), pravidelný príjem tekutín (aspoň 2,5 litra za deň), jedno jablko so šupkou denne, čerstvá zelenina, strukoviny.
3. Vyvarujte sa konzumácie, ktorá dráždi črevá: čili, korenie, káva, alkohol.
4. Noste voľnejšie oblečenie.
5. Minimalizujte sedavý spôsob života, pravidelne sa hýbte.
6. Pri vzniku ochorenia sa vyvarujte bicyklovania, jazdy na koni a zdvíhania činiiek.

KTO JE PROKTOLÓG?

Proktológ je chirurg, ktorý sa špecializuje na ochorenia konečníka. Zaoberá sa diagnostikou a hlavne liečbou, poruchami funkčnosti, zraneniami a ďalšími ťažkosťami, ktoré súvisia s konečníkom. Podľa štatistik má problémy s konečníkom každý druhý človek. Vďaka včasnej diagnostike možno predísť nepríjemným komplikáciám, ktoré spôsobujú diskomfort.



Garmin Slopestyle FMB World Tour
150 testovacích bicyklov
SCOTT Enduro RACE
BikeFest Maratón

Bike Park KÁLNICA
3. – 5. jún 2022

www.bikefest.sk

Hlavní partneri

Generálny partner: **BIRELL**

Organizátori: **BIKER**, **PREMIER BIKEPARK**

ALFASILVER, Canon, GARMIN, SCOTT, SPECIALIZED, PIERRE BAGUETTE, MAXXIS TIRES, SCK, Captain Morgan, Cofidis, RÁDIO EXPRES, TVJOJ, Zoznam.sk, TREŇČANSKY SAMOSPRÁVNY K. R. A. J.