

Bez hanby a predsudkov

Hanba a strach často spôsobia, že intímne problémy odkladáme dlhšie, než je zdravé. Keď telo dáva signály, že niečo nie je v poriadku, netreba otáľať. Aj z proktologického vyšetrenia môžete odchádzať s úsmevom na tvári.

Chodíte pravidelne k zubárovi, očnému či gynekológovi, ale predstava proktologickej prehliadky vás desí? Obavy dajte bokom, toto vyšetrenie je v prípade problémov veľmi dôležité a môže pomôcť pri včasnom odhalení závažných zdravotných problémov. U proktológa sa totiž neriešia iba hemoroidy. Tento odborník dokáže pomôcť s celým radom problémov v dolnej časti tráviaceho traktu a konečníka, ako sú napríklad zápaly a infekcie, bolestivé análne trhliny, polypy, dlhšie trvajúce bolesti alebo prítomnosť krvi v stolici. „Ľudia majú veľký strach a stres pred vyšetrením. Predsa len, ide o intímnu sféru, cítia sa nepríjemne, majú pocit hanby

*Rozhovor
je základ
pre dobré
vyšetrenie
a správne*

a na druhej strane sa boja, že vyšetrenie bude bolestivé. Pravdou je, že väčšinou však odchádzajú vysmiati,“ hovorí proktologička MUDr. Eva Rovenská, PhD. z kliniky Concept Clinic v Bratislave. Dôležité je, aby sa ľudia zbavili strachu a predsudkov. Vyšetrenie sa preto začína rozhovorom, keď sa zisťujú postupným odhaľovaním detaily, o ktorých sa ťažko hovorí. „Pomalý prechádzame do intimity a vtedy sa ľudia už spontánne rozprávajú a bez zábran rozprávajú o svojich problémoch. Rozhovor je základ pre

dobré vyšetrenie a správne stanovenie diagnózy. Je to polovica úspechu, ak nie viac. Až potom pristupujem k samotnému vyšetreniu. Počas vyšetrenia informujem pacienta o každom kroku, ktorý sa chystám spraviť. Pacient presne vie, čo sa bude diať a nič ho nezaskočí,“ vysvetľuje lekárka. Na rozdiel od kolonoskopie, kde je potrebná dôkladná očista celého hrubého čreva, pri bežnom proktologickom vyšetrení sa vyšetruje iba posledných približne 10–15 cm hrubého čreva (análny kanál a konečník). Preto domáca príprava na vyšetrenie býva jednoduchá. Večer pred vyšetrením a približne dve hodiny pred samotným vyšetrením sa aplikujú dva glycerínové čapíky alebo malá klyzma, aby bola koncová časť čreva prázdna. Tieto jednoduché kroky zvyčajne stačia na komfortné vyšetrenie.

Nie je zlato ako zlato

Hemoroidy (alebo zlatá žila) sú v podstate cievne pletence v oblasti konečníka a trápia takmer polovicu populácie staršej ako päťdesiat rokov. Aj keď môžu byť mimoriadne nepríjemné, z lekárskeho hľadiska sa dajú veľmi účinne riešiť. „V súčasnosti už ide o civilizачné ochorenie, ku vzniku ktorého prispieva sedavý spôsob života, nedostatok pohybu, nadváha a u žien aj tlak v oblasti malej panvy počas gravidity a pri pôrode. Nepoznáme však všetky kauzálne príčiny, niekedy môže aj bez konkrétnej príčiny dôjsť k zväč-





Proktologička
MUDr. Eva
Rovenská, PhD.
z Concept Clinic

šeni hemoroidálnych vankúšikov, ktoré začnú robiť problémy, cievy sú fragilnejšie a dochádza k manifestácii hemoroidálneho ochorenia,“ vysvetľuje MUDr. Rovenská. Problém nastáva, keď sa cievne pletence zväčšia a spôsobujú symptómy ako zakrvácanie, bolesť, svrbenie, pocit vlhkosti

*Na hygienu
stačí obyčajný
neparfumovaný
toaletný papier
a čistá voda.*

či vytláčenie uzlíka pri stolici. V počiatočných štádiách väčšinou stačí konzervatívna liečba ako zmena stravy, zvýšenie príjmu vlákniny, dostatok tekutín, lokálne čapíky a masti či sedacie kúpele z dubovej kôry. „Ak prvýkrát pozorujete jemné zakrvácanie a malý diskomfort, veľmi dobre si viete pomôcť týmito voľnopredajnými čapíkmi a masťami,“ odporúča MUDr. Rovenská. Klinické odporúčania a odborné zdroje uvádzajú, že zmäkčenie stolice a zvýšenie celkového príjmu vlákniny výrazne znižujú ťažkosti. Odporúčaná denná dávka vlákniny je približne 25–30 g. Ak toto množstvo neviete prijať v strave, veľmi

dobre poslúži rozpustná vláknina, stačia dve polievkové lyžice denne. Vláknu je potrebné zapíť dostatočným množstvom tekutín. „Lekára treba vyhľadať ak dostupná liečba nezaberá a prejavy ochorenia sa vracajú a symptómy sa zhoršujú. Aj v tomto prípade platí lekárska zásada, že problém, ktorý sa rieši včas, sa spravidla dá účinnejšie a dokonca aj úplne vyliečiť,“ hovorí odborníčka.

Odtiene červenej

„Krvácanie je alarmujúci symptóm,“ upozorňuje lekárka. Jednorazová stopa krvi na toaletnom papieri po korenistom jedle či pri silnom tlačení na toalete nemusí hneď znamenať vážne ochorenie. No opakujúce sa krvácanie, zhoršovanie symptómov alebo zmena charakteru stolice si vyžadujú odborné vyšetrenie. „Aj samotné sfarbenie krvi určuje, o akú diagnózu môže ísť. Prítomnosť krvi navyše nemusí byť viditeľná voľným okom, preto sa robí pri preventívnych prehliadkach u všeobecného lekára test na okultné krvácanie, ktorý vie veľmi včas zachytiť rôzne polypózne ochorenia, ktoré sa dajú endoskopicky odstrániť skôr, ako by došlo k ich zhubnej mutácii. Podľa odtieňa krvi vieme určiť, či zdroj krvácania sa nachádza v hornej časti tráviaceho traktu alebo v dolnom. Svetlo červená krv je skôr hemoroidálna, ak je krv tmavšia alebo sú v nej prímesty hlienu alebo ide o zmes stolice s krvou, vtedy ide zvyčajne o iné ochorenie a pacienta odosielame k gastroenterológovi na vyšetrenie celého hrubého čreva kolonoskopicky a prípadne aj hornej časti tráviaceho traktu gastrofibroskopicky. Preto je dôležité dodržiavať skriningové programy a minimálne okolo päťdesiatky absolvovať aj vyšetrenie u proktológa. Ide o to, aby sme nezanedbali žiadne prejavy,“ odporúča MUDr. Rovenská.

Operácia ako posledná možnosť

Čo robiť, keď sa problémy objavia? Najskôr treba určiť, v akom štádiu sa ochorenie nachádza a podľa toho zvoliť vhodnú liečbu. Ak pacient príde včas, zväčša postačuje tzv. konzervatívna liečba, ktorá je často veľmi efektívna. Potrebné je zabezpečiť pravidelné a čo najľahšie vyprázdňovanie. Dôležitý je dostatok vlákniny, pitný režim, fermentované výrobky a pravidelný pohyb. Ak sa stav nezlepší, je treba posilniť žilovú stenu a zmierniť zápal užívaním vhodných liekov, ktoré predpíše odborník. „Existujú rôzne metódy, ktorými sa hemoroidy dajú ošetriť. Najčastejšie používam metódu elastickej ligatúry, pri ktorej

sa nadbytok tkaniva akoby pod podtlakom nasa-
je do aplikátora a podviaže gumičkou. Po dvoch
až troch dňoch nadbytok tkaniva odpadne a zo-
stáva nepatrná jazvička. Táto metóda je veľmi
efektívna a používa sa pri menej pokročilých
štádiách ochorenia. Bolesťivý uzol možno od-
strániť aj laserom. Poslednou možnosťou, ktorá
sa používa pri pokročilom štádiu, je operácia.
Jednotlivé zákroky sa dajú s časovým odstupom
a po zahojení navzájom kombinovať,“ vysvetľu-
je proktologička. Pravdepodobnosť, že sa hemo-
roidy vrátia je malá, ale stále existuje. Ak však
budete dodržiavať odporúčania lekára, je veľká
šanca, že sa tak nestane.

Papier, voda a sex

Pre zdravie konečníka je kľúčová pravidelná stolica
a zdravá strava. Problémom je rovnako ako zápcha,
tak aj hnačka. „Hnačky sú pre sliznicu veľmi dráž-
divé, pri zápche je tu zase faktor úporného tlačenia.
Dôležitá je preto zdravá frekvencia vyprázdňova-
nia, ktorá sa pohybuje od trikrát do týždňa až po
trikrát za deň. Ide o pomerne široké rozpätie, ale
oba prípady sú ešte stále v norme. Podstatná je aj
hygiena po stolici. K dispozícii je množstvo prí-
pravkov na intímnu hygienu, ale netreba to s nimi
preháňať. Najväčším mýtom, ktorý viac škodí ako
pomáha, sú parfumované vlhčené utierky. „Môžu
narušiť prirodzenú mikrofóru a v ambulancii
často riešime aj ekzémy a alergické reakcie po ich
používaní. Odborné práce upozorňujú na mož-
né kontaktné alergie spôsobené konzervačnými
látkami a na vyšší výskyt perianálnej dermatitídy
súvisiacej s použitím týchto produktov. Na hygie-
nu stačí obyčajný neparfumovaný toaletný papier
a čistá voda. Vo výnimočných prípadoch, ako na-
príklad cestovanie, je možné použiť aj jednorazovo
vlhčené utierky,“ hovorí odborníčka. Častou otáz-
kou, ktorú rieši MUDr. Rovenská v ambulancii, je
aj análny sex. Ľudia radi experimentujú s rôznymi
predmetmi, ale treba byť opatrný, aby ste si ne-
ublížili. „Konečník nie je orgán primárne určený
na túto činnosť. Radšej používajte certifikované
a bezpečné pomôcky a hlavne si neporaňte slizni-
cu. Cez konečník dokáže prejsť iba istý objem
a preto netreba experimentovať a určite dodržiavať
hygienu. Ak sa objaví poranenie, krvácanie alebo
bolesť, netreba sa hanbiť a treba ihneď vyhľadať
lekársku pomoc,“ radí skúsená proktologička.
Návšteva u proktológa nemusí byť traumatizujúca,
naopak, často prináša úľavu a riešenie problémov,
ktoré zhoršovali každodenný komfort. Ako hovorí
MUDr. Eva Rovenská: „Dôležité je odtabuizovať
túto tému.“ Ak cítite, že niečo nie je v poriadku,
nebojte sa objednať na vyšetrenie. ME

Foto Shutterstock, archiv



Jednoduché tipy, ktoré veľa zmenia

- zvýšite príjem vlákniny – denná dávka je 25–30 g (pri špecifických ťažkostiach lekár môže odporučiť aj individuálne dávkovanie)
- pite dostatok tekutín (vláknina bez tekutín môže paradoxne spôsobiť zápchu)
- pravidelne sa hýbte (zniží sa tlak na malú panvu)
- vyhýbajte sa nadmernému tlačeniu pri stolici
- pri dlhom sedení si robte prestávky a nepodceňujte pohyb