

# přednáška 31.10.2024 **HEMEROIDY**

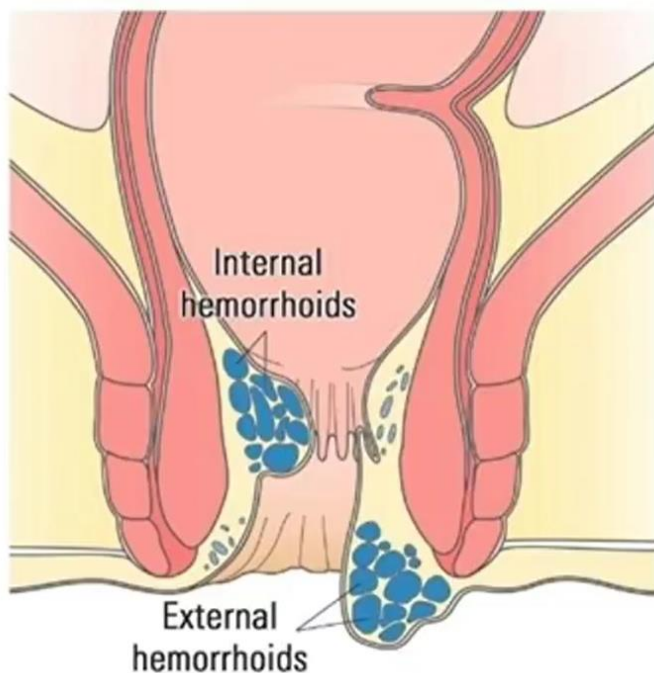
**Až 85 %** populace trpí hemeroidy. Jedná se o velmi nepříjemný zdravotní problém.

## Co jsou hemeroidy a jak vznikají?

**Řitní svěrač musí být velmi dobře prokrven.** Proto v něm je velké množství žil zajišťujících dobré prokrvení svěrače.

Pokud tyto žily nejsou dostatečně elastické, chybí jim zejména kolagen a vysoká hladina homocysteinu ho rozleptává, začnou se na nich tvořit vydutě, které jsou naplněné krví = hemeroidy. Vážné poškození těchto žil způsobuje i dlouhodobé sezení a zejména na měkkém. Měkká část sedadla se nám přímo vtlačí do řitního otvoru a stlačí žily. Zamezí tak průtok krve. Dlouhodobým sezením a stlačováním žil dochází k jejich poškození a oslabení.

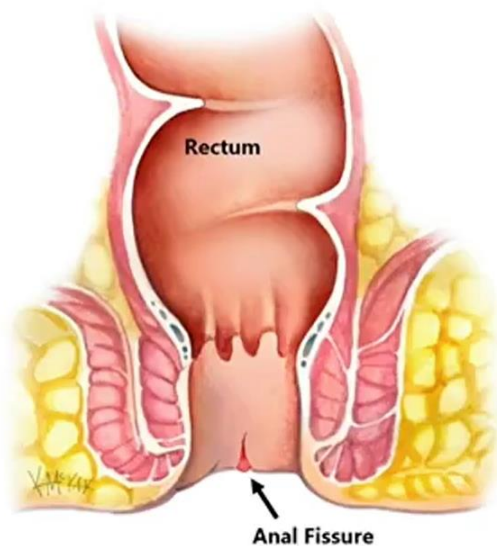
Vnitřní hemeroidy (viz. obrázek) často vznikají velmi tvrdou stolicí nebo dlouhodobým násilným zadržováním stolice při špatné kvalitě žil způsobené nedostatkem kolagenu a vysokou hladinou homocysteinů.



vnější hemeroidy a vnitřní hemeroidy

Při poškození a při nedokonalém prokrvení žil dochází vždy k jejich zánětu, což je ještě více oslabí. Pak tlak krve způsobí vydutě na cévách.

Velmi bolestivé mohou být na vnější straně análního otvoru i anální trhliny. Nejčastější příčinou jejich vzniku jsou záněty. Nejsou to hemeroidy. Viz. obrázek níže.



### **anální trhlina**

Anální trhliny a hemeroidy vznikají zejména nedostatečnou hygienou této oblasti těla.

Tyto problémy globálně neznají azijati, kde jsou běžně používané bidety. Důkladným odstraněním stolice z okolí řitního otvoru vodou, zamezíme vzniku zánětů na daném místě. Pokud ještě po vymytí řitního otvoru a jeho vysušení ho natřeme něčím dezinfekčním, jako například ricinovým nebo kokosovým olejem, tak se v dané oblasti nemůže objevit zánět a pak ani hemeroid nebo anální trhlina. Proto součástí každého záchodu by měl být bidet.

Bohužel nás nikdo neučí odstranit příčinu zdravotního problému. My jsme kódováni jen na potlačování projevů zdravotních problémů.

### **Anální trhliny a hemeroidy jsou velmi bolestivé.**

Zmírnění bolesti lze dosáhnout různými způsoby:

- babské rady: - obklady z drceného listu zelí 3 až 4x denně
- čípky z brambory

- sedací oplach: - stahovací vlastnosti: - kůra z dubu a podobně. Vlažné medium
- odstranění zánětu: švédské kapky  
vitamín C  
DMSO
- léčba hemeroidů: - vyhotovení čípku (z tamponu) namočením v ricinovém nebo kokosovém oleji a pokapat lugolovým roztokem, dvě až tři kapky (nezasouvat daleko !!!)
  - cvičení hodinu po snídani a hodinu po obědě. 36x , opakovat do vymizení problémů. Postoj v rozkroku, ruce předpažit a snaha dotknout se země
- prevence:
  - lze zakoupit na sedění podložky ve tvaru podkovy
  - místo toaletního papíru používat zásadně bidet
  - po hygieně použít mást FAKTUM nebo kokosový, olivový nebo ricinová olej
  - střeva pravidelně čistit, minimálně 2x do roka (při problémech i častěji jukou a polypy odstraňovat tinkturou z kalisie vonné.....
  - doporučuje se jíst i více vláknité zeleniny.