pacjent.gov.pl

Hemoroidy – wstydliwy problem

Data aktualizacji
2025-09-29

Hemoroidy, czyli guzki krwawnicze naturalnie występują u każdego człowieka i stanowią fizjologiczną strukturę odbytu. Są to poduszkowate naczynia żylne wypełnione krwią. Odpowiadają za uszczelnianie odbytu oraz kontrolują oddawanie gazów i stolca.

U niektórych osób z różnych przyczyn dochodzi do przekrwienia hemoroidów. Guzki krwawnicze ulegają nadmiernemu wypełnieniu krwią, powiększają się i powodują różnego rodzaju dolegliwości. Mówi się wtedy o żylakach odbytu lub chorobie hemoroidalnej, potocznie zwanej hemoroidami.

Wyróżnia się dwa typy hemoroidów:

- hemoroidy wewnętrzne, znajdujące się wewnątrz odbytu
- hemoroidy zewnętrzne, które są widoczne w okolicy odbytu.

Jakie są przyczyny choroby hemoroidalnej?

Główną przyczyną, która odpowiada za pojawienie się zmian w guzkach krwawniczych, jest wzrost ciśnienia żylnego lub zastój w żyłach odbytu. Może to być wynikiem współistnienia kilku czynników, m.in. związanych z dietą, trybem życia, wykonywanym zawodem, a także dużym wysiłkiem fizycznym lub ciążą i porodem. Pojawieniu się dolegliwości najczęściej sprzyjają:

- siedzący tryb życia
- niewłaściwa, uboga w błonnik dieta
- zaparcia
- ciąża i poród.

> **Pamiętaj, że przyczyny choroby hemoroidalnej bywają różnorakie. Żylaki odbytu mogą się pojawić, jako jeden z objawów innych chorób.**

Zwróć uwagę na te objawy

Choroba hemoroidalna rozwija się powoli, dlatego ważne jest wczesne jej wykrycie. Nie bagatelizuj objawów, takich jak:

- swędzenie okolic odbytu
- krwawienie z odbytu
- wypadanie guzków poza odbyt
- uczucie niepełnego wypróżnienia
- ból, dyskomfort, podrażnienie w okolicy odbytu.

Zwykle pacjenci zgłaszają się do lekarza dopiero wtedy, gdy zauważą krew w kale. To błąd. Im wcześniej zdecydujesz się na wizytę u lekarza, tym krótsze i mniej skomplikowane może być leczenie.

Hemoroidy w ciąży i po porodzie

W okresie ciąży powiększa się macica i zaczyna uciskać na żyłę główną dolną, co utrudnia prawidłowy odpływ krwi żylnej z nóg i miednicy. W konsekwencji żyły odbytu stają się obrzmiałe, poszerzają się oraz mają osłabione ścianki. Te czynniki mogą przyczynić się do rozwoju choroby hemoroidalnej. Ponadto w ciąży na skutek zmian hormonalnych, perystaltyka jelit jest dużo wolniejsza, co może prowadzić do zaparć. Co więcej, u kobiet podczas porodu w okolicy odbytu wzrasta ciśnienie, co sprzyja powstawaniu żylaków odbytu.

Do jakiego lekarza się udać?

W pierwszej kolejności wskazana jest konsultacja u lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, który, jeśli uzna to za konieczne, może skierować Cię do specjalisty proktologa. Sposób leczenia hemoroidów zależy od przebiegu choroby i stopnia nasilenia objawów, a także wieku i ogólnego stanu pacjenta.

> **Pamiętaj! Nieleczone hemoroidy mogą prowadzić do niebezpiecznych powikłań.**

Jak zapobiegać żylakom odbytu

Żylaki odbytu dotyczą zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Dolegliwości towarzyszące chorobie hemoroidalnej mogą być uciążliwe i bolesne. Czasem wystarczy niewielka zmiana w stylu życia, czy w diecie, by zmniejszyć ryzyko tego typu schorzeń.

- Dbaj o regularne wypróżnienia.
- Unikaj pokarmów sprzyjających zaparciom.
- Jeśli zmagasz się z otyłością, zadbaj o redukcję masy ciała.
- Pij minimum 2 litry płynów dziennie. Jeśli wprowadzisz więcej błonnika do diety, pamiętaj o zwiększeniu ilości płynów do min. 2,5 litrów dziennie.
- Regularnie uprawiaj umiarkowaną aktywność fizyczną, która nie powoduje wzrostu ciśnienia w jamie brzusznej, np.: szybki spacer, pływanie, taniec, joga, nordic walking.
- Pamiętaj o odpowiedniej higienie okolicy odbytu.
- Unikaj dźwigania ciężkich przedmiotów.

Dieta przeciwdziałająca zaparciom

Problemy z hemoroidami może nasilać nieodpowiednia dieta, czyli taka, która nie zapewnia odpowiedniego rytmu wypróżnień i powoduje zaparcia. Dlatego Twoja codzienna dieta powinna być bogata w:

- błonnik, który ułatwia wydalanie treści pokarmowej i zapobiega zaparciom
- warzywa i owoce – z przewagą warzyw, ponieważ zawierają mniej cukrów prostych niż owoce
- kiszonki, np. kapusta i ogórki, które działają korzystnie na przewód pokarmowy, w tym na pozytywne bakterie w jelitach
- produkty pełnoziarniste (np. pieczywo żytnie na zakwasie, makaron razowy, kasze (gryczana, jęczmienna), brązowy ryż, płatki owsiane)
- produkty mleczne fermentowane, czyli kefir i jogurt naturalny, które wpływają pozytywnie na pracę jelit
- orzechy, nasiona i pestki (np. pestki słonecznika, dyni, siemię lniane), będące dobrym źródłem błonnika

- nasiona roślin strączkowych (np. ciecierzyca, soja, groch, fasola, soczewica, bób).

> **Pamiętaj! Zwiększenie ilości błonnika w diecie należy przeprowadzać stopniowo. W przeciwnym razie może to powodować wzdęcia i inne dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.**

Unikaj produktów, które mogą prowadzić do podrażnień i zaparć, takich jak:

- ostre przyprawy i alkohol
- czekolada
- mocna herbata
- przetworzona żywność
- produkty zawierające duże ilości cukrów prostych np. napojów słodzonych, słodyczy
- smażone potrawy, panierowane mięsa.

Aby poprawić pracę jelit i poczuć się lepiej, możesz skorzystać na stronie **Diety NFZ** z bezpłatnego

planu żywieniowego **DASH Zaparcia**.

Przeczytaj także

Rak jelita grubego – profilaktyka

Rak jelita grubego jest drugim najczęstszym nowotworem złośliwym w Polsce. Wcześnie wykryty jest wyleczalny – nie musi być wyrokiem

Jak Twoje ciało reaguje na ciążę

Kiedy jesteś w ciąży, Twoje ciało się zmienia. Różnice możesz zauważyć na wiele sposobów. Mogą również pojawić się pewne niedogodności. Sprawdź jakie

Kolonoskopia – badanie, które ratuje życie

Rak jelita grubego jest jednym z najczęstszych nowotworów, zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Rocznie zapada na niego w Polsce około 18 tys. osób. Jest drugim, po raku płuca, nowotworem wśród wszystkich zachorowań w polskiej populacji. Rozwija się długo, nawet przez kilka lat i może nie dawać żadnych objawów. Dlatego tak ważne jest wczesne wykrycie choroby