

# Leczenie zachowawcze i profilaktyka choroby hemoroidalnej

Hemoroidy, inaczej guzki krwawnicze są normalną strukturą anatomiczną kanału odbytu, wypełnione krwią poduszeczki uszczelniają kanał odbytu i razem z mięśniami zwieracza kontrolują wydalanie. Choroba hemoroidalna polega na stanach zapalnych guzków krwawniczych, kiedy guzki rozciągają się ponad miarę i wypełniają krwią, ale nie opróżniają się z niej do końca. Schorzenie boleśnie wpływa na komfort pobytu w toalecie.

## Hemoroidy - przyczyny

Przyczyny powstania hemoroidów są nie do końca poznane, są rozległe i niezależne od wieku, sprzyja im siedzący, mało aktywny tryb życia, niewystarczająca ilość błonnika w diecie i zbyt małe ilości płynów. W grupie ryzyka pojawienia się problemu są kobiety w ciąży, osoby zmagające się z otyłością, zaparciami, palące tytoń, a największą grupą ludzi narażonych są osoby po 50. roku życia.

## Hemoroidy - objawy

- krwawienie z odbytu (występuję najczęściej podczas wypróżniania)
- świąd
- pieczenie
- upławy śluzowe
- wypadanie hemoroidów poza kanał odbytu
- ból - jest to objaw choroby już zaawansowanej

## Kiedy udać się do specjalisty?

Nawet najmniejsze krwawienie powinno skłonić nas do wizyty u specjalisty, nie leczona choroba hemoroidalna może prowadzić do poważnych schorzeń, jak np. choroby jelita grubego, odbytnicy i odbytu a nawet do nowotworów. Podczas konsultacji lekarskiej, proktolog przeprowadza z pacjentem wywiad, wykonuje badanie ogólne, oraz badanie odbytu. W razie konieczności zleca dodatkowe badania. Wymienione badania nie wymagają specjalnego przygotowania, trwają chwilę, pacjent może odczuwać pewien dyskomfort, ale nie ból. Po dokonaniu badania i zebraniu potrzebnych informacji lekarz może zaproponować leczenie zachowawcze lub operacyjne.

## Leczenie zachowawcze



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie dla Małopolski



Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

## Dieta

Należy przejść na dietę bogatą w błonnik (warzywa, owoce i pełnoziarniste produkty zwiększą objętość stolca) oraz pić min. 2 litry wody dziennie (nawadnianie organizmu wspomaga prawidłowe funkcjonowanie jelit). Działanie takie ma zapobiec powstawaniu zapań.

## Styl życia

Lekarz może zalecić rzucenie palenia, ćwiczenia fizyczne, ograniczenie alkoholu, zmniejszenie wagi ciała, unikania długotrwałego siedzenia, regularne przerwy podczas siedzenia, które pomagają unikać nadmiernego ciśnienia w okolicy odbytu.

## Zalecenia higieniczne

Noszenie odpowiedniej bielizny: bawełnianej, luźnej, dbanie o higienę intymną.

## Nasiadówki

Nasiadówki, czyli tzw. kąpiele ziołowe.

## Leki

Powinny zostać zlecone przez lekarza, ponieważ niektóre preparaty mogą być szkodliwe, a nawet zaostrzyć przebieg choroby. Istnieje wiele skutecznych leków na hemoroidy, w tym maści, czopki i tabletki, które można stosować w celu złagodzenia objawów i ich leczenia.

1. Maści i żele: zawierają składniki, które zmniejszają ból i dyskomfort, takie jak: lidokaina, tribenozyd, łatwość aplikacji i szybkie działanie.
2. Czopki: zawierają składniki przeciwbólowe i przeciwzapalne, takie jak hydrokortyzon czy benzokaina, które łagodzą objawy.
3. Tabletki: zawierają składniki, które działają przeciwzapalnie i wzmacniają naczynia krwionośne, takie jak diosmina.

## Jakie są pierwsze objawy choroby hemoroidalnej i kiedy należy zgłosić się do lekarza?

Pierwszymi objawami hemoroidów są świąd, pieczenie i uczucie dyskomfortu w okolicy odbytu, a także niewielkie krwawienia widoczne na papierze toaletowym. Wraz z postępem choroby mogą pojawić się ból, obrzęk i wypadanie guzków krwawniczych. Do lekarza warto zgłosić się jak najszybciej, szczególnie jeśli objawy utrzymują się przez kilka tygodni, nasilają się lub występują



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie  
dla Małopolski



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

nawracające krwawienia. Wczesna diagnoza pozwala na skuteczniejsze i mniej inwazyjne leczenie.

### **Jakie są metody leczenia hemoroidów i czy zawsze konieczna jest operacja?**

Leczenie hemoroidów zależy od stopnia zaawansowania choroby. W początkowych stadiach skuteczne mogą być metody zachowawcze, takie jak modyfikacja diety, zwiększenie spożycia błonnika, unikanie zaparć i stosowanie maści lub czopków. W bardziej zaawansowanych przypadkach stosuje się małoinwazyjne techniki, np. skleroterapię, gumkowanie (metoda Barrona) czy laseroterapię. Operacja jest zalecana w ciężkich przypadkach, gdy inne metody nie przynoszą efektów lub dochodzi do powikłań, takich jak zakrzepica czy wypadanie hemoroidów.

### **Czy można zapobiec powstawaniu hemoroidów i jakie są najważniejsze zasady profilaktyki?**

Tak, odpowiednia profilaktyka znacząco zmniejsza ryzyko rozwoju hemoroidów. Istotne jest utrzymanie prawidłowej diety bogatej w błonnik, regularne nawadnianie organizmu oraz unikanie długotrwałego siedzenia i zaparć. Ważna jest również aktywność fizyczna oraz unikanie nadmiernego parcia podczas wypróżniania. Warto także dbać o higienę okolicy odbytu i unikać drażniących środków myjących. Regularne wizyty kontrolne u proktologa pomagają w wczesnym wykrywaniu problemów i zapobieganiu powikłaniom.

### **Piśmiennictwo**

1. Romaniszyn M.: Choroba hemoroidalna - postępowanie zgodne z aktualnymi wytycznymi. Medycyna Praktyczna 18.06.2025.



### **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie**

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie  
dla Małopolski



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**MAŁOPOLSKA**

*Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT*