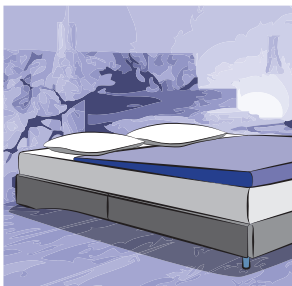




Noste boty na pohodlném podpatku

Boty na vysokém podpatku, stejně jako boty bez podpatku, neposkytují dostatečný tlak, který by napomáhal žilnímu návratu. Ideální jsou boty s podpatkem vysokým 3–4 cm.



I na lůžku pomozte žilnímu návratu

I v noci můžete omezit městnání žilní krve tím, že po ulehnutí vykonáte několik pohybů jako na kole a že nohy postele podložíte o 10–15 cm.



Dbejte na vhodné oblečení

Příliš těsný oděv stlačuje žíly a ztěžuje žilní návrat. Vybírejte si volné oblečení, vyhněte se těsným kalhotkám, pásům, korzetům a těsným elastickým punčochám.



Dávejte přednost nižším teplotám

Osprchování dolních končetin chladnou vodou na závěr každodenní hygieny aktivuje funkci žil a snižuje pocity tíhy a bolesti dolních končetin. Chůze podél vodních ploch kombinuje pocit chladu a tělesné cvičení.



Vyhýbejte se zdrojům tepla

Teplo vede k rozšíření žil. Proto slunění, procedury s horkým voskem, podlahové topení, horké koupele a sauna nejsou vhodné.



Co nejčastěji si masírujte dolní končetiny

Masáž dolních končetin od nohy až ke stehnu ve směru žilní cirkulace zvyšuje žilní návrat.

Pravidelně navštěvujte lékaře

Je třeba navštívit lékaře, jakmile se objeví bolest a tíha v dolních končetinách, máte oteklé kotníky nebo jsou vaše žíly viditelné, aby bylo možné včas diagnostikovat chronické žilní onemocnění a přijmout preventivní a léčebná opatření. Informujte lékaře o svém těhotenství nebo o užívané hormonální léčbě, protože obojí může zhoršit žilní příznaky.



PAMATUJTE

Pravidelné kontroly vašeho stavu lékařem jsou zásadní pro dobré zdraví a pro výběr nejlepší léčby.

PAMATUJTE

Žilní onemocnění je chronické zánětlivé onemocnění, které vyžaduje dlouhodobou léčbu, tvořenou kombinací účinného venofarmaka, opatřeními vedoucími ke snížení nebo vyloučení rizikových faktorů a kompresivní terapie.

Při objevení se prvních příznaků (bolest či tíha dolních končetin nebo pocity natékání) existuje pomoc, která vás ochrání před rozvojem chronického žilního onemocnění až k omezujícím komplikacím.

Požádejte svého lékaře o radu.

CHRONICKÉ ŽILNÍ ONEMOCNĚNÍ

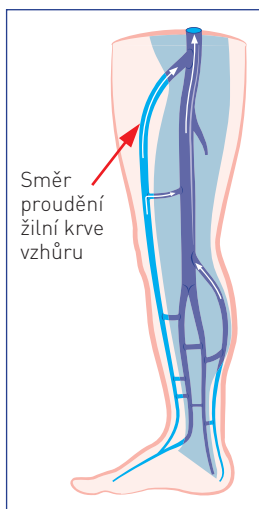


VŠE, CO POTŘEBUJETE VĚDĚT O TOMTO ONEMOCNĚNÍ



CO JE TO CHRONICKÉ ŽILNÍ ONEMOCNĚNÍ?

Žilami se krev vrací k srdci a k plicím. Během dlouhého stání nebo sezení vede tíha krve k rozšíření žil. Stěna zdravých žil je dostatečně silná, a proto takovému tlaku odolá a žíly zůstanou tenké. Naopak u oslabených žil dochází k jejich rozšíření, a proudění krve vzhůru k srdci je pak ztíženo. Takový stav nazýváme nedostatečností žilního oběhu. Přejde-li tento stav do chronicity s rizikem následných komplikací, nazýváme jej chronické žilní onemocnění.



Žilní oběh navrácí krev k srdci a k plicím.



JAK DOCHÁZÍ K ROZVOJI ŽILNÍHO ONEMOCNĚNÍ?

Žilní onemocnění obvykle začíná pocitem tíhy a bolesti dolních končetin, bolestí v průběhu žíly, otoky zadní části nohy nebo kotníku ke konci dne nebo v horku, spontánním výskytem „černých a modrých“ skvrn na dolních končetinách či rozvojem velmi tenkých, tmavě modrých drobných žilek, takzvaných metličkových žilek. V pokročilejší fázi, o několik let později, mohou již být otoky nohou nebo kotníků trvalé, varikózních žil přibývá a dochází k rozvoji pravých varixů, tedy vinutých modravých žil, které viditelně vystupují nad úroveň kůže. Následkem postupujících epizod onemocnění mohou být komplikace, obvykle spuštěné faktory, které stav zhoršují, jako například změnami hormonálních hladin (těhotenství, menopauza, hormonální nerovnováha), změnou pracovních podmínek, především pokud jde o dlouhodobé stání nebo sezení, expozici vysokým teplotám, přenášení těžkých břemen, ale také přírůstkem tělesné hmotnosti. ■



KDY JE TŘEBA VYHLEDAT LÉKAŘE?

Lékaře je třeba navštívit ihned, jakmile se objeví první příznaky: bolesti dolních končetin, pocit tíhy, pocity natékání, otok nohou a kotníků, viditelné žilky nebo černomodré skvrny, které se spontánně objevují na kůži, pocit jehliček, neklid v nohou nebo křeče v lýtkách. Je vhodné navštívit lékaře proto, aby bylo možné poruchu včas diagnostikovat a zahájit preventivní a léčebná opatření, která zabrání zhoršování. Jakmile je stanovena diagnóza chronického žilního onemocnění, je možné zhodnotit stav a naplánovat nejvhodnější léčbu. ■

Nejčastější dotazy

1. Má matka trpí křečovými žilami. Znamená to pro mne zvýšené riziko problémů s dolními končetinami?

Chronické žilní onemocnění má výrazně dědičnou povahu. Riziko rozvoje onemocnění povrchových žil je:

- 20% v případě, že nikdo z rodičů netrpěl nedostatečností povrchových žil
- 47% v případě, že jeden z rodičů má nedostatečnost povrchových žil (25% u mužů a 65% u žen)
- 90% v případě, že oba rodiče trpí nedostatečností povrchových žil

Cítíte-li bolest, tíhu, svědění nebo natékání dolních končetin, poraďte se s lékařem, aby bylo možno přijmout včasná opatření a předejít komplikacím.

2. Již nějakou dobu mám několik křečových žil, ale pouze čas od času mě v závislosti na mé aktivitě a na teplotě pobolívají. Mám uvažovat nad pravidelnou léčbou?

Pokud není chronické žilní onemocnění léčeno, může se postupně zhoršovat a vést k závažným komplikacím v budoucnosti. Vyhledejte co nejdříve lékaře.

3. Kamarád mi řekl, že moje žilní příznaky samy časem zmizí. Je to pravda?

Pokud zůstane onemocnění neléčeno, příznaky chronického žilního onemocnění se časem zhoršují. Nicméně odpovídající životní styl, komprese a účinná venofarmaka mohou tuto přirozenou tendenci zpomalit nebo zastavit. Poradte se co nejdříve se svým praktickým lékařem.



CO MOHU PRO SEBE UDĚLAT?

Prevenici rozvoje žilního onemocnění je třeba zahájit ihned tím, že redukuje faktory, které onemocnění zhoršují: nadváhu, hormonální nerovnováhu, ortopedické poruchy (plochá noha, vysoká klenba), těsné oblečení v oblasti břicha a dolních končetin a dlouhodobé působení tepla. Je vhodné zahájit i kompenzační opatření, protože nelze omezit všechny rizikové faktory, například dlouhodobé stání v zaměstnání, dlouhé cestování veřejnou dopravou, dědičné vlivy nebo hormonální změny v těhotenství či v menopauze. Tato kompenzační opatření zahrnují pravidelnou tělesnou aktivitu: chůze alespoň 40 minut denně, jízda na kole nebo rotopedu, plavání a další vytrvalostní sporty. Je lépe vyhnout se namáhavým sportům, které vyvíjejí náhlý tlak na žíly, jako je tenis nebo squash, a aktivitám se zvedáním těžkých břemen. Konečně také vyvážená dieta s vysokým obsahem vitamínů a minerálů a s nízkým obsahem tuků a cukrů se doporučuje jako prevence všech chronických onemocnění. ■



Jak chránit své žíly

Za všech okolností pohybujte dolními končetinami

Pokud vaše práce vyžaduje dlouhé stání či sezení, dělejte si krátké přestávky, kdy se projdete nebo kdy kroužíte nohama. Při dlouhých cestách autem, vlakem nebo letadlem je pro krevní oběh a žilní návrat dobré v pravidelných intervalech vstát a krátce se projít.



Vyberte si správný sport

Pro žilní oběh je nejvýhodnější chůze, pokud je provozována pravidelně a v patřičné obuvi. Stahy svalů dolních končetin pomáhají proudění krve vzhůru k srdci. Gymnastické cviky, jízda na kole, tanec a plavání zlepšují žilní návrat. Naopak některé sporty, jako je tenis, squash, házená a košíková nejsou vhodné, protože při nich dochází k rozšíření žil a zpomalení žilního návratu.

Bojujte se zácpou a snižujte nadváhu

Zácpa a nadváha vedou ke zvýšení žilního tlaku a lze s nimi bojovat pomocí diety bohaté na vlákninu, dostatečného příjmu tekutin (cca 1,5 l vody denně) a omezením příjmu nasycených tuků (máslo, červené maso).

