

www.zilniporadna.cz



**Bolí Vás nohy?
Máte v nich křeče?
Otékají Vám?**

**Můžete trpět
chronickým žilním
onemocněním**

*Vaše riziko žilního onemocnění zjistíte
vyplněním dotazníku uvnitř letáku.*

www.zilniporadna.cz

Jaké je Vaše riziko rozvoje onemocnění žil?

Tento rychlý dotazník umožní ohodnotit Vaše osobní riziko možného rozvoje chronického žilního onemocnění. Odpovězte, prosím, na všechny otázky a sečtěte odpovídající počet bodů (vpravo). Výsledný součet porovnejte s tabulkou na konci dotazníku.

Pohlaví

Mužské	0
Ženské	1

Věk

Méně než 14 let	0
14–29 let	1
30–45 let	2
Více než 45 let	3

Jak dlouho máte sedavé zaměstnání?

Aktivní životní styl	0
1–3 roky	1
3–10 let	2
Více než 10 let	3

Máte nadváhu?

Ne	0
Ano, 1–5 kg	1
Ano, 5–10 kg	2
Ano, více než 10 kg	3

Kolikrát jste byla těhotná?

Nikdy	0
1x	1
2x	2
Více než 2x	3

V jaké pozici jste nejčastěji během pracovního dne?

Sedím, jsem na nohou, chodím, stojím méně než 4 hodiny denně	0
Sedím, jsem na nohou, chodím, stojím 4–8 hodin denně	1
Sedím, jsem na nohou, chodím, stojím více než 8 hodin denně	2
Sedím, jsem na nohou, chodím, stojím + často cestuji autem, vlakem, letadlem	3

Měla Vaše matka nebo otec křečové žíly?

Ne	0
Jeden rodič	1
Oba rodiče	2
Oba rodiče, jeden s komplikacemi (bércový vřed)	3

Další informace o chronickém žilním onemocnění najdete na www.zilniporadna.cz

Chodíte, plavete, jezdíte na kole, běháte nebo cvičíte?

Ano, alespoň 3 hodiny týdně	0
Méně než 3 hodiny týdně	1
Občas (během dovolené)	2
Nikdy	3

Míváte pocit těžkých nohou?

Ne, nikdy	0
Občas	1
Často	2
Prakticky pořád (značná bolest)	3

Zvyšuje se u vás pocit těžkých nohou?

Ano, v období teplého počasí	0
Ano, při užívání antikoncepčních přípravků a hormonální léčby	1
Ano, při menstruaci	2

Pociťoval(a) jste otok kotníků?

Ne, nikdy	0
Jen v době teplého počasí, během dlouhé cesty letadlem, vlakem nebo autem	1
Ano, téměř každý den, ale jen večer	2
Ano, každý den, od rána celý den	3

VÝSLEDKY

Jestliže Váš celkový počet bodů je:

< 11: Máte nízké riziko rozvoje žilní nedostatečnosti. Pokračujte v doporučeních uvedených níže, aby Vaše žíly zůstaly zdravé.

12 – 22: Máte riziko rozvoje žilní nedostatečnosti a/nebo se již projevuje různými příznaky. Změňte svůj životní styl (sportujte, starejte se o své žíly) a žádejte léčbu (venofarmaka, kompresní punčochy, lymfatická drenáž atd.)

23: Již máte žilní nedostatečnost nebo máte vysoké riziko rozvoje žilního onemocnění v budoucnu. Zhoršování onemocnění může zabránit léčba (venofarmaka, skleroterapie, chirurgická operace, laserová léčba) společně se správným životním stylem.

Další informace o chronickém žilním onemocnění najdete na www.zilniporadna.cz



Příznaky chronického žilního onemocnění:

- > Těžké nohy
- > Bolest nohou
- > Pocit oteklých nohou
- > Pocit „jehliček“ v nohou
- > Bolest podél žíly
- > Pocit pálení
- > Noční křeče
- > Svědění

Pokud Vám jeden nebo více příznaků zhoršuje kvalitu života, poraďte se s Vaším lékařem o preventivních opatřeních a zahájení léčby.

Servier, jeden z partnerů projektu

www.servier.cz