

# (ZA)CHRAŇTE SVÉ **NOHY**

VĚTŠINA ŽEN JE VNÍMÁ PŘEDEVŠÍM JAKO VADU NA KRÁSE. KŘEČOVÉ ŽÍLY SE OVŠEM MOHOU NEGATIVNĚ PODEPSAT I NA NAŠEM ZDRAVOTNÍM STAVU. PROČ BYCHOM JE NEMĚLY BRÁT NA LEHKOU VÁHU, JAK TOMUTO PROBLÉMU PŘEDCHÁZET A CO DĚLAT V PŘÍPADĚ, KDYŽ NÁS PŘECE JEN POSTIHNE?

**Z**a nevhledné křečové žíly obvykle sarkasticky děkujeme svým předkům. A vlastně máme vcelku pádný důvod, neboť jde opravdu o dědičnou záležitost. Jestliže se s nimi potýkal jeden z rodičů, z osmdesáti procent jimi budeme trpět i my. Podle primáře pražské Žilní kliniky MUDr. Oty Schütze ale můžeme vyloučením základních rizikových faktorů, které se na rozvoji křečových žil podílejí, jejich vznik alespoň oddálit. „Radíme mezi ně například časté dlouhé stání či sezení, nedostatek pohybu, nadváhu, užívání hormonální antikoncepce nebo hormonální substituce s obsahem estrogenů, a to i ve stopovém množství.“

**PROTOŽE JE PODLE ODBORNÍKŮ** žilní onemocnění celoživotní záležitost, a s věkem se dokonce zhoršuje, s návštěvou lékaře byste rozhodně neměla otálet. Praktická lékařka MUDr. Jana Vojtíšková upozorňuje: „Pokud přijde pacient včas, můžeme spolupracovat na tom, aby se průběh zpomalil a příznaky zmírnily. V případě, že diagnóza následuje několik měsíců až let po prvních příznacích, přechodné otoky a metličky se mohou změnit ve varixy, tedy křečové žíly, posléze trvalé otoky a následně trofické kožní změny podmíněné špatnou cirkulací. Konečně posledním stadiem onemocnění je bérkový vřed.“ Máte-li tento zdravotní problém v rodině, měla byste dbát na preventivní opatření. A to i ve chvíli, kdy vás „křečáky“ zatím ještě nezačaly trápit. Pustit se do toho můžete hned zítra ráno. Jaké máte možnosti?

**PO PROBUZENÍ SI** protáhněte nohy, kružte kotníky a v závěru simulujte jízdu na kole. Při hygieně si nohy střídavě sprchujte studenou



a teplou vodou od chodidel vzhůru. V práci zkuste vynechat výtah a schody poctivě vyšlatpe. Mobilizujete lýtkové svalstvo a budete tak podporovat zpětné proudění krve. Jednou za hodinu se projděte po kanceláři, nebo si alespoň zacvičte vsedě – když budete kroužit a kývat nohama, rozproudujete krevní oběh. Mezi vhodné aktivity patří chůze a také plavání. Vyhnout byste se měla sportům s rychlými starty a dopady.

**POKUD SE ŽÍLY** přece jen přihlásí o slovo, lékař zřejmě doporučí jejich odstranění. Obavy stranou. Zákrok vám zajistí nejen lehčí krok a lepší vzhled nohou, ale především budoucnost bez zdravotních komplikací. „I když v naší zemi klasické chirurgické odstranění žil nadále dominuje, stále více pacientů se zajímá o moderní neinvazivní metody. Patří mezi ně především nitrožilní laserové ošetření, radiofrekvenční ablace, mechanicko-chemické ošetření a nejnověji žilní lepidlo. Hlavními výhodami jsou možnost ambulantního zákroku bez nutnosti hospitalizace, provedení v místním znecitlivění, a především podstatně rychlejší rekonvalescence než po klasické operaci,“ vyjmenovává MUDr. Robert Vlachovský, Ph.D., z Centra žilní chirurgie VASCUMED a LF Masarykovy univerzity v Brně. ■

SABINA TESAŘOVÁ

## ZEPTALI JSME SE: JAK PŘEDCHÁZÍTE KŘEČOVÝM ŽILÁM?

„Alespoň jednou měsíčně si na specializované klinice dopřeju příjemnou lymfatickou masáž. Je prý vhodná nejen jako prevence křečových žil, ale celkově proti otokům, a dokonce i proti celulitidě.“  
*Iva, 36*

„Na jaře jsem podstoupila sklerotizaci, kdy mi doktor do žíly vpravil sklerotizační látku a já poté čtrnáct dní nosila elastické punčochy. Protože mi žíla nezmizela docela, zákrok budu muset absolvovat ještě jednou.“  
*Marcela, 42*

„Pokaždé když mi otečou nohy, používám jako prevenci proti křečovým žilám elastické nadkolenky, které jsem si pořídila ve zdravotnických potřebách. Není to nic pohodlného, ale v zimě zahřeji.“  
*Lenka, 51*

„Moje doktorka mi řekla, že je vhodné, aby nohy byly při spánku o deset centimetrů výš než srdce. Každý večer si je proto podkládám speciálním polštářem a takhle spím celou noc.“  
*Kamila, 62*

# ZENAAZIVOT

ČÍSLO 24 25. LISTOPADU 2020  
CENA 35Kč / 1,70 EUR