

Vyberte si svůj šampuk

Proč jsou tuhé
šampony lepší
než tekuté?

Lifting bez skalpelu

Omladíte svůj
obličej se
značkou Guinot

Výživa podle věku

Které faktory
ovlivňují zdraví
žen ve 20, 30
nebo třeba v 60?

Osvojte si mindfulness

Žijte vědomě tady a teď

CENA: ČR 119 Kč / SK 5,49 €

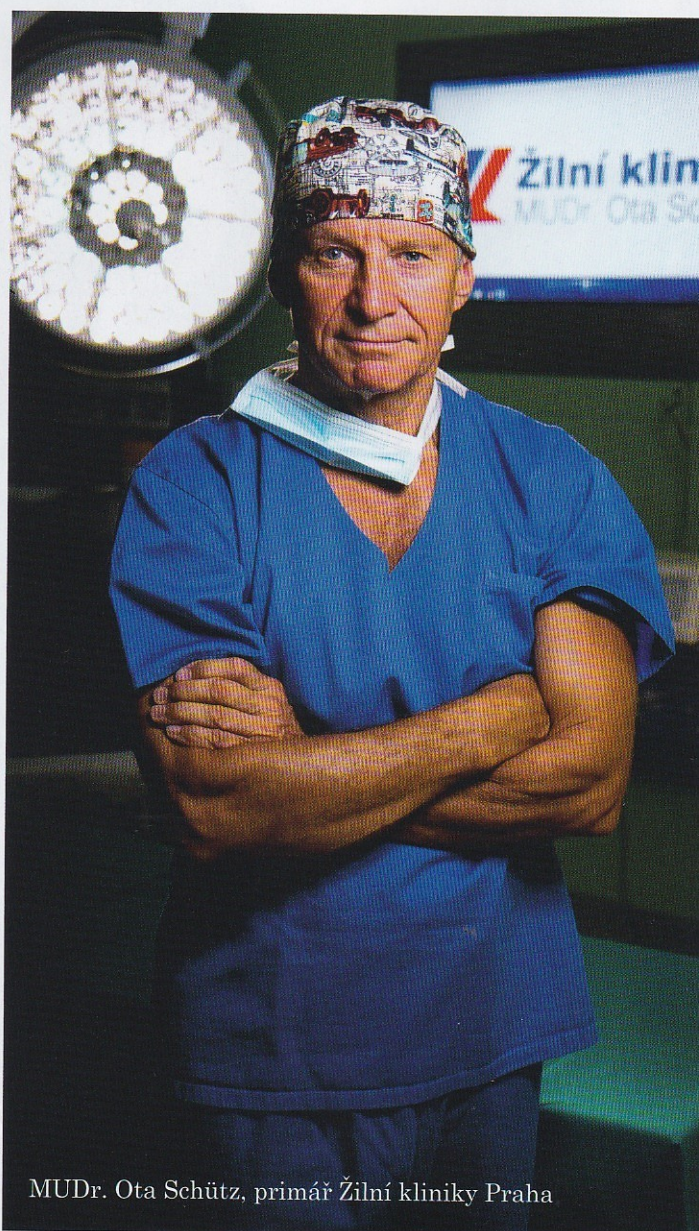


9 771802 040204

ZÁŘÍ-LISTOPAD 2021

Křečové ŽÍLY obtěžují

BOLESTI, KŘEČE,
NEVZHLEDNÉ ŽILNÍ PLETENCE.
TO JSOU KŘEČOVÉ ŽÍLY, KTERÉ
OBTĚŽUJÍ KAŽDOU TŘETÍ ŽENU
A KAŽDÉHO ČTVRTÉHO
MUŽE. JE DOBRÉ O NICH
VĚDĚT CO NEJVÍC.
KŘEČOVÉ ŽÍLY NEBO TAKÉ
VARIXY JSOU JEDNÍM
Z NEJČASTĚJŠÍCH
ONEMOCNĚNÍ, KTERÉ
TRÁPÍ CELOU EVROPSKOU
POPULACI. DO ZNAČNÉ MÍRY
JE TO DŮSLEDEK ŽIVOTA VE
VYSPĚLÉ A PŘETECHNIZOVANÉ
SPOLEČNOSTI – PŘEDEVŠÍM
PROTO, ŽE HODNĚ JÍME
A MÁLO SE HÝBEME.
PŘIPRAVILI JSME PRO VÁS
NEJČASTĚJŠÍ OTÁZKY
A ODPOVĚDI, KTERÉ SE
TOHOTO NEPŘÍJEMNÉHO
ONEMOCNĚNÍ TÝKAJÍ.



MUDr. Ota Schütz, primář Žilní kliniky Praha

Co to křečové žíly vlastně jsou, jak vznikají a kde všude se tvoří?

Zdravé žíly jsou opatřeny chlopněmi, které umožňují proudění krve jen jedním směrem a zabráňují jejímu zpětnému toku. V případě, že tyto chlopně zeslábnou a úplně se nedovírají, krev se hromadí, neproudí, jak by měla k srdci, a svojí vahou roztahuje stávající žíly. Výsledkem jsou pak uzlovité, nateklé a vyboulené žíly. Nejčastěji se tvoří na nohou – výjimkou jsou křečové žíly v malé pánvi nebo v konečníku, nazvané hemoroidy. Varixy se tvoří nejčastěji na lýtku, v podkolenní jamce a na vnitřní straně stehna, ale mohou být na dolních končetinách nakonec kdekoli.

Jak poznáme, že se s cévami něco děje?

Než se objeví vyboulené žíly, mívají pacienti nepříjemné bolesti v nohách, mají pocit tíhy a únavy nohou, mohou v nich cítit tlak, mravenčení, v noci křeče. Je také typické, že tyto příznaky se většinou dají zmírnit uvedením nohou do zvýšené polohy, zatímco stání nebo sezení po delší dobu naopak příznaky zhoršuje. Později začnou žíly vystupovat a začnou být viditelné. Někdy je to zcela naopak, žádné obtíže, jen příšerné nevzhledné křečové žíly.

Co můžeme udělat, když se tyto potíže objeví?

Je třeba obloukem se vyhnout praktickému lékaři a rovnou vybrat specialistu, který to s křečovými žilami umí. Zcela základní metodou vyšetřování je duplexní barevný ultrazvuk a vyhodnocení funkčních a anatomických poměrů žilního řečiště, zjištění změny a rychlosti toku krevního proudu v žilách. Lékař vyšetří průchodnost povrchového i hlubokého žilního systému. Podle těchto výsledků se pak rozhoduje, jaká bude léčba.

Co je příčinou, že se varixy vůbec vytvoří?

Zásadní příčina je jediná a tou je dědičnost, jsou vrozené – když má někdo jednoho rodiče s křečovými žilami, na osmdesát procent se s nimi bude potýkat také. Mezi nejčastější rizika patří dlouhé stání a sezení, hormonální léky s estrogeny – antikoncepce, substituce, obezita, vyšší věk, druhé a následná těhotenství.

Existuje žilní gymnastika. Co si pod tímto pojmem můžeme představit?

Jsou to veškerá cvičení, která podporují krevní oběh v končetinách. Zapojení žilně svalové pumpy, což jsou svaly lýtky při pohybu v kotníku a kolenu. Zkuste například tohle: s patami na podlaze zvedněte opakovaně špičky a kružíte s nimi. Pokud dlouho sedíte, zkuste nohy střídavě opírat o paty a špičky. Pomáhá i zvednutí nohou nad úroveň srdce v době klidu, spánku a odpočinku. Ideálně to udělejte tak pětkrát denně na pět až deset minut. Prospěšné jsou i masáže střídavě teplou a studenou vodou, které zlepšují návrat žilní krve k srdci.

Pomohou nám i léky?

Používají se takzvaná venotonika, tvrdí se, že zpevňují žilní stěnu a zlepšují návrat krve zpět k srdci. Volně prodejné jsou i masti. Pojišťovny tyto medika-

menty hradí jen částečně a o jejich nasazení byste se měli domluvit s lékařem. Obecně se léky používají k léčení na základě doporučení lékaře na záněty, otoky a bolesti. Nemá žádný smysl se cpát celoročně jakkoliv vychvalovanými léky na křečové žíly.

Co ostatní léčebné pomůcky?

Jednou ze základních jsou elastické kompresní punčochy. Bývají na předpis i volně k dostání a rozdělují se do takzvaných kompresních tříd I.–IV. podle rozvoje onemocnění. Od druhé kompresní třídy punčochy částečně proplácejí pojišťovny. Dvojky se dobře hodí k léčbě a prevenci komplikací, když vám otékají nohy a když máte varixy – stahují nohu od prstů po koleno nebo jako stehenní punčochy. Účinnější jsou stehenní punčochy, které končí pod tříselem – hodí se například při dlouhé cestě autem nebo letadlem.

Kdy je nutná operace? A jaké jsou operační metody?

V případě, že máte křečové žíly, nezaberou žádné jiné metody léčby než radikální – a tou je operace. Již delší dobu se ustupuje od klasických operací se strippingem – které pacienta zatěžují a prodluží rekonvalescenci.

Daleko šetrnější jsou moderní metody katetrizační – laserová ablace. Je to bezpečná nebolestivá metoda léčby a odstranění usměrněným světlem, které žílu uzavře. Nebo radiofrekvence, kdy se žíla uzavře pomocí přeměny radiofrekvenční energie v teplo.

Svoje místo právě na nejmenší křečové žíly – mikrovarixy (metličky) – má sklerotizace, která se provádí též ambulantně. Její princip spočívá v napuštění varixu látkou, která zničí cévní výstelku žíly a vyvolá umělý zánět. Takto ošetřená žíla se po několika dnech vstřebá.

Nejšetrnější je prý lepení žil. O co se jedná?

Je to zase katetrizační metoda, kdy se do žíly zavede tenký katetr, který se pak pomalu vytahuje a do žíly se vpouští po kapkách vteřinové lepidlo. Místo, do kterého se hmota dostane, se pak na tři minuty stlačí. Když se stěny žíly slepí, katetr se vytáhne.

Proplácí léčbu pojišťovny?

Pojišťovny plně hradí jen chirurgickou léčbu varixů. Zákroky pomocí laserů, radiofrekvence či lepení hrazené nejsou. Stojí přibližně 11–15 tisíc korun na jedné noze. Sklerotizace bývá hrazena většinou 12krát za rok, ale má to jeden háček, musíte být pojištěni u té správné zdravotní pojišťovny.

Více informací najdete na www.zilniklinka.cz. ■