

MOJE ZDRAVÍ

MYSLÍME NA PREVENCI KVĚTEN/2021

**Co smíte po očkování
proti koronaviru**

Život na vlásku
12 kroků ze závislosti



**Michaela
Tomešová**
*Nevydržím
den bez salátu*

Otužování vás zocelí

Vyvarujte se chyb
začátečnicků

Domácí mazlíčci
Uklidňují a léčí



kardiolog
Pavel Poláček

**Škodí vysoký
krevní tlak
více než
nízký?**
Jen pilulky
vás nevléčí



Z lepku se stal strašák
Vyřadit ho preventivně
nemá smysl



**Trapné chvíle
kvůli nafouklému břichu**
Za vším hledej jídlo a pohyb

JAK SI OHLÍDAT KŘEČOVÉ ŽÍLY

cena
19,90 Kč



Křečové žíly dost zanedbáváme



Operace už nejsou tak děsivé

Je až neuvěřitelné, že sedm z deseti Čechů má potíže s křečovými žilami. Tvoří se pomalu, ale samy už pak nedokážou zmizet. Nevypadají dobře a jsou nebezpečné.

Marie Hejlová

Bojíte se, že by vám někdy museli křečové žíly operovat? To je možné, ale věřte tomu, že horší je, když je budete kvůli tomu úplně ignorovat. „Bát bychom se spíše měli samotných křečových žil, které přinášejí zdravotní i životní rizika,“ říká primář Žilní kliniky v Praze MUDr. Ota Schütz.

Co vše ignorujeme a zanedbáme tím potíže s varixy?

Každé zanedbání zdravotních problémů, tedy i křečových žil, může vést k nepříjemným komplikacím jak zdravotním, tak kosmetickým. Je třeba je řešit včas. Jenže v praxi je to jiné. Křečové žíly nemusí být pro někoho kosmetickým problémem, o to větší překvapení pak bývá, nastanou-li komplikace. Když se ozvou bolesti a obtíže související s trombózou a embolií, bývá to obvykle pro pacienta šok. Přehlízet se nemají ani drobné mikrovarixy – metličky. Mohou se rozšířit po celých dolních končetinách a z minimálního kosmetického defektu vzniká složitě řešitelný problém, nehledě na možné komplikace při krvácení z mikrovarixů.

Která křečová žíla se dá označit za problematickou?

Problematická je každá žíla, která může způsobit komplikaci. Jsou to hlavně výrazně rozšířené žilní kmeny hlavních žil dolních končetin. Ty mohou způsobit embolii plicnice.

Mohou otoky lýtek či pocity pnutí být signála, že bychom se měli nechat vyšetřit u odborníka?

Co by se mělo neustále opakovat, je to, že každá změna zdravotního stavu k horšímu by měla být impulzem ke včasné kontrole u lékaře. Rovněž tak to platí i u křečových žil, které se

Proč varixy někdy bolí a někdy ne?

Nikdo neví, proč některé varixy bolí a jiné ne. Ovšem klidové bolesti a noční křeče dolních končetin jsou jasným příkladem obtíží při výskytu křečových žil a je to jasný impuls k návštěvě zdravotnického zařízení, které se léčbou křečových žil

Z minimálního kosmetického defektu může vzniknout složitě řešitelný problém

opravdu mohou projevit různými nepříjemnými pocity, těmi, co zmiňujete, bolestmi až křečemi i viditelnými vystupujícími křečovými žilami. Návštěva a vyšetření u lékaře specialisty je tím nejlepším řešením, co se dá pro začátek udělat.

Jaké riziko na nás číhá v hlubokém žilním systému?

Největší nebezpečí, které mohou způsobovat hluboké žíly, je trombóza hlubokých žil a embolie plicnice. Riziko embolie plicnice sice není nejčastějším problémem, ale kohokoli postihne, způsobí vždy nemalé komplikace. Polehčující okolností pro vás je, když se u vašich přírodních příbuzných nevyskytovaly problémy s křečovými žilami a opakovanými trombózami či s embolií plic. Pak, pokud nejsou viditelné nějaké objektivní změny na povrchu kůže a neprojevují-li se nějaké nové obtíže, není třeba hned pomýšlet na tyto vážné stavy. Na druhou stranu u pacientů majících vrozenou dispozici k tvorbě sraženin v žilách, je výrazné nebezpečí trombózy a embolie, aniž bychom u nich viděli objektivně jakékoli změny od normy. Křečové žíly jsou dědičná záležitost. V případě, že je měli oba vaši rodiče, je pravděpodobnost, že vy je budete mít také, někde okolo 90%. Jestliže jimi trpěl jen jeden z vašich rodičů, pravděpodobnost se snižuje pouze nepatrně.

Je vyšetření varixů složité?

Zlatým standardem je vyšetření duplexním dopplerometrickým barevným ultrazvukem. Přesné sonografické vyšetření v rukou zkušeného lékaře je základem úspěšné léčby křečových žil. Je nezbytné pro rozhodnutí, jakou vybrat metodu nebo ještě spíše kombinaci metod léčby křečových žil.

Jsou nebezpečnější varixy viditelně vystouplé na povrch, nebo jen prosvítající na kůži?

Nebezpečné mohou být jakékoli křečové žíly přímo úměrně jejich velikosti průměru. Čím jsou větší a zanedbanější, tím je považujeme za nebezpečnější.

Pokud se někomu tvoří „pavoučci“ – shluk žilek, ukazuje to na pozdější vážnější problém s varixy?

Jistě, kosmetický problém s postupem času vzrůstá. Zanedbané mikrovarixy, takzvané „pavoučci“, mohou vyústit i ve zdravotní problém v podobě krvácení z prasklých drobných mikrovarixů. Dost často jsou mikrovarixy počátkem a předzvěstí výskytu i větších varixů na dolních končetinách.

speciálně zabývá. Výraznější trvalá bolest může provázet vážnější problém v podobě hluboké žilní trombózy. V tom případě doporučujeme co nejrychlejší přesun do nejbližší nemocnice.

Jak fungují venofarmaka, na co přesně působí?

Venofarmaka jsou nedílnou součástí konzervativní léčby křečových žil. Jejich užívání by mělo být vždy doporučeno lékařem na základě vyšetření. Tyto léky jsou určeny na záněty žil, bolesti a otoky dolních končetin. Pomáhají-li, je vhodné je s přestávkami užívat vždy při obtížích, bolestech a otocích. Léčba by měla být včasná, cílená a účinná, rychle pak řeší problém. Doživotní denní užívání venofarmak však nedoporučuji.

U koho se doporučuje ředění krve?

„Ředění krve“ je lidový a laický výraz pro prevenci trombóz a embolií. Pod pojmem ředění krve, což se samotným ředěním nemá žádnou souvislost, se myslí farmakologické zajištění, aby nedocházelo k trombózám a emboliím. V praxi se podávají injekce s nízkomolekulárními hepariny.

Proč křečové žíly trápí častěji ženy než muži?

Křečové žíly opravdu trápí podstatně častěji ženy. V naší více než dvacetileté sestavě operovaných pacientů je mužů méně než jedna pětina ze všech. Důvody jsou známé. Za prvé je to negativní ovlivnění hormonálním cyklem, hlavně ženskými hormony estrogeny. Za druhé, opakovaná těhotenství působí vahou zvětšené dělohy na zpomalení odtoku krve z dolních končetin. Třetí příčinou je odlišná stavba pánve, která právě u žen má za výsledek větší nárok na žilní systém.

Z jakého důvodu se nosí kompresivní punčochy?

Kompresivní punčochy jsou základem konzervativní léčby křečových žil. Jejich význam je v tom, že stávající křečové žíly stáhnou, zmáčknou natolik, že krev dále nezůstává na místě, ale je vytlačena aktivně do oběhu. Dalším přínosem kvalitních elastických punčoch je, že se stávající křečové žíly nerozšiřují každým krokem.

Kdy rozhodně už neodkládat operaci křečových žil?

Nerozumné je neuposlechnout radu lékaře, který na základě vyšetření doporučí operaci křečových žil. Takový zákrok by se neměl v žádném případě odkládat.

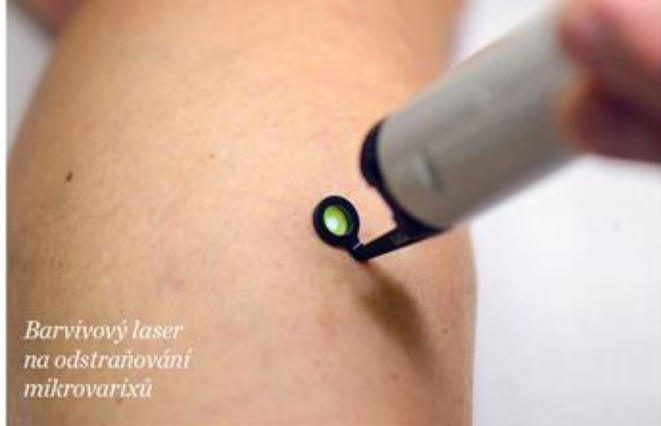
Podle čeho se zvolí typ zákroku?

Na základě ultrazvukového vyšetření a zkušeností s léčbou křečových žil se zvolí nejvhodnější kombinace jednotlivých metod. Záleží na složitosti a náročnosti operačního výkonu, velikosti a stavu křečových žil, s tím vším je pacient seznámen při první konzultaci. V rámci řešení vybíráme z katetrizačních nitrožilních laserových a radiofrekvenčních metod.

Používáme operační techniky – vycházející z CHIVA metody, kosmetickou flebektomii. Využívají se výhody sklerotizace, pěnové sklerotizace. K nejnovějším metodám patří lepení žil kyanoakrylátovým lepidlem VenaSeal. Jedná se o nitrožilní katetrizační metodu, kdy pod kontrolou ultrazvuku je do hlavní nedostatečné povrchní žíly zaveden katétr a poté je aplikováno speciální lepidlo, které po nepatrné chvilce slepí stěny poškozené a nefunkční žíly tak, že dojde ke kompletnímu uzavření žíly, tím se odstraní hlavní příčina rozšíření žil pod místem uzávěru. Je to v současnosti nejšetrnější metoda odstranění křečových žil. Pacienti krátce po zákroku odcházejí domů.

Musejí se některé zákroky časem opakovat?

Operace by měly být provedeny natolik kvalitně, aby se nemusely opakovat. Zároveň je nutné přiznat, že jsme schopni odstranit většinu křečových žil, ale zatím neumíme odstranit dispozici k tvorbě křečových žil. Proto je možné, že se mohou vytvořit kdekoli nové křečové žíly. Neměly by se však vytvořit v místě, kde již byly odoperovány.



Barvivoý laser
na odstraňování
mikrovarixů



Co byste poradil jako prevenci?

Máme-li v rodině dispozičně dědičné postižení křečovými žilami, potom je vhodné absolvovat preventivní vyšetření ve specializovaném zdravotnickém zařízení. Následně je nejlepší prevencí dodržování lékařem doporučených zásad. Je nutné omezit dlouhá stání a sezení, případně kvůli nim používat třeba v práci nebo na cestách kvalitní zdravotní elastické punčochy. Dalším účinným opatřením je vyvarovat se nadváhy. Již vytvořené křečové žíly by se měly nechat co nejdříve odoperovat. ☺

Sedíte denně mnoho hodin? Dejte si jako závazek:

- Ranní rozcvičku – pětadvacet dřepů, pět minut na rotopedu nebo procházka se psem, to vše rozhybá krev žilách.
- Přestávky na pohyb – ideálně byste se měli trochu projít každých 30–60 minut.
- Přirozeně má člověk tendenci protahovat si nohy. Pomůže zapojení takzvané žilně-svalové pumpy, tedy napínání lýtka, kroužení nohou v kotníku a v kolenu.
- Otužování – zkuste se studenou vodou osprchovat alespoň od pasu dolů. Teplotu snižujte postupně. O otužování si nejdříve něco nastudujte.
- Zlepšení stravování – zdravá racionální strava má značný vliv na stav kardiovaskulárního systému. Tučná, smažená jídla, sladkosti a alkohol vynechejte, vyhýbejte se průmyslově zpracovaným potravinám a dodržujte pitný režim.