

# MŮJ SVĚT

č. 10/říjen 2021  
Cena 29 Kč/1,50 €

## Odstíny tyrkysu

Sníte o ráji na zemi?  
A nechcete ho radši vidět?

*Ve jménu  
ruže*

Využijte  
síly královny  
zahrad pro své  
zdraví & krásu



## PŘEKVAPIVÁ HOSTINA

- ✿ Když čočka, tak červená
- ✿ Sladké z brambor
- ✿ TOP rodinné snídaně

TÉMA MĚSÍCE

## JE VÁM 45+

*Čas není proti  
vám. Jen s ním  
dobře naložit!*

Pubertu neobejdete  
Děti vám vystaví vysvědčení,  
jak jste ji s nimi zvládli.  
Jaké bude?

*Michaela  
Maurerová*

# ČÍTÍM SE STÁLE JAKO STAROMILEC



ZDRAVÍ ✿ KRÁSA ✿ SPORT ✿ PŘÍBĚHY ✿ BYDLENÍ ✿ MÓDA ✿ ZAHRADA



VARIXY jsou dědičná choroba, kterou není radno podceňovat.

## Trápí vás křečové žíly? ZBAVTE SE JICH!

Křečové žíly. Noční můra každé třetí ženy a čtvrtého muže. Nejenže nevábne vypadají a mnohdy i pěkně bolí, ale dokonce vás mohou ohrozit na životě. Riziko jejich vzniku na vás navíc číhá na každém kroku.

**P**rvní problémy s křečovými žilami zaznamenala čtyřiatřicetiletá Karolína před sedmi lety. „Byla jsem vášnivou jezdkyň na koni, proto jsem nejdřív myslela, že noha mě bolí kvůli tomu. Byl to pocit, jako by mi rostla, taková tahavá bolest. Křeče se dostávaly pravidelně v noci nebo při protahování. Jednou to bolelo opravdu hodně, bolest mi vystřelovala do celého těla. Další den to však bylo pryč. V rodině problémy s křečovými žilami máme. Nikdy by mě ale nenapadlo, že mě potkají také,“ vzpomíná mladá žena. Poté, co na toto téma přečetla několik článků, už měla jasno. Následně lékařské vyšetření navíc ukázalo, že problém je vážnější, než se na pohled zdálo. „Pan primář Ota Schütz ze Žilní kliniky při něm zjistil, že křečovou žílu mám z pětasedmdesáti procent nefunkční. Přišla jsem prý za pět minut dvanáct. Okamžitě jsem

musela na operaci. Nechápala jsem to, protože moje příznaky nebyly až tak extrémní. Myslela jsem si, že bolest nohou, kterou jsem tu a tam pociťovala, je normální. Ale není!“ varuje. I své jezdecké vášně se nakonec musela vzdát. Jízda na koni vznik varixů podporuje. Podobně jako sezení se zkříženými nohama.

### KŘEČOVÉ ŽÍLY SAMY NEZMIZÍ

Karolína se svými problémy není sama. Metličky a křečové žíly trápí velkou část populace. Nejprve se hlásí drobnými rozšířenými žilkami, které však mnohdy přecházejí v nevzhledné, vinuté a na dotek bolestivé žilní struktury. Týká se tento scénář i vás? V tom případě byste měli začít zvonit na poplach. Chronická žilní nedostatečnost je dlouhodobý proces, který se sám nevyřeší. Bez včasné léčby se naopak zhorší. Brzy se dostaví pocity napětí v nohou, otoky

kotníků a tmavé zbarvení kůže v kombinaci se zatvrdnutím v oblasti bérců. V některých případech ale křečové žíly, jak ostatně dokazuje zkušenosti Karolína, provázejí jen mírné příznaky, které spousta žen přehlíží. Jejich žíly však postupně vypovídají službu. A jednoho dne ji vypovědí definitivně.

### NEVÁHEJTE S NÁVŠTĚVOU LÉKAŘE

Křečové žíly (varixy) jsou dědičná choroba, kterou není radno podceňovat. Lékaře je na místě navštívit již při prvních příznacích, jinak se stav bude jen zhoršovat. Hlavní problém křečových žil totiž spočívá v poruše odvádění žilní krve spolu s obsaženými zplodinami látkové přeměny směrem k srdci. Pokud dojde k uzávěru žíly, nastane výrazný otok pod místem uzávěru následovaný žilním zánětem. To je však už impulz k okamžité návštěvě akutního příjmu nejbližší nemocnice.

### STANOVENÍ DIAGNÓZY

Základem úspěšné léčby je správné stanovení diagnózy, na jejímž podkladě odborník nemocnému doporučí nejefektivnější řešení, které mu zároveň zaručí i co nejrychlejší rekonvalescenci. Operaci je každopádně vhodné provést takovým způsobem, aby se křečové žíly už nevracely a nemusely být znovu operovány.

### ZPŮSOBY LÉČBY

K léčbě varixů se dnes používá hned několik metod. Velké křečové žíly se ve většině případů řeší kombinací katetrizační metody laserové EVLT či radiofrekvenční metody CLOSURE FAST s operací a sklerotizací, touto cestou se bezbolestně vyřeší všechny křečové žíly v jedné dolní končetině najednou. Malé křečové žíly, které se nacházejí na povrchu a znamenají „jen“ estetický problém, se odstraňují metodou kosmetické flebektomie, kdy se varixové úseky odstraňují z jednotlivých řezů. Menší žilky (mikrovarixy) se také řeší sklerotizační léčbou, v jejímž rámci se žíla za pomoci miniaturní jehličky napustí speciálním roztokem, po němž se přirozeně vstřebá. ■

# 0 křečových žilách s odborníkem

Na hlavní otázky týkající se křečových žil odpovídá primář Žilní kliniky Praha, MUDr. Ota Schütz.

## Proč a v jakém věku křečové žily vlastně vznikají?

Varixy dolních končetin jsou běžné od počátku dospělosti. Ojedinele se ale mohou objevit dokonce i v dětském věku. Na vině je především vrozená nedostatečnost pojivové tkáně způsobená horší kvalitou žilní stěny. Až z osmdesáti procent se přitom jedná o dědičnou záležitost.

## Vyskytují se varixy častěji u žen, nebo u mužů?

Kvůli hormonálnímu cyklu a opakovaným porodům se s křečovými žilami častěji setkáme u žen. Ještě běžnější je jejich výskyt v těhotenství a menopauze. Nezanedbatelnou roli ale hraje i nadváha, životní styl a zaměstnání. Obzvláště náchylní k tvorbě křečových žil jsou lidé, kteří tráví hodně času vestoje na nohou, ať už jde o prodavačky, zdravotní sestry či učitelky. Objevit se ale mohou také po zánětech hlubokého žilního systému dolních končetin, úrazech nebo v případě užívání kombinované hormonální antikoncepce s estrogény. Většinou však k tomu musí být dědičná dispozice.

## Mohou křečové žily způsobit nějaké vážné zdravotní komplikace?

Jednou z těch nejvážnějších komplikací křečových žil je hluboká žilní trombóza, ke které přispívají neléčené křečové žily, úrazy a nádorová onemocnění. Komplikace jsou častější u pacientů s dědičným postižením varixů, navíc trombózy vznikají i dědičně u lidí se zvýšenou krevní srážlivostí – nemoc s názvem trombofilie.

## Jak se stanovuje správná diagnóza?

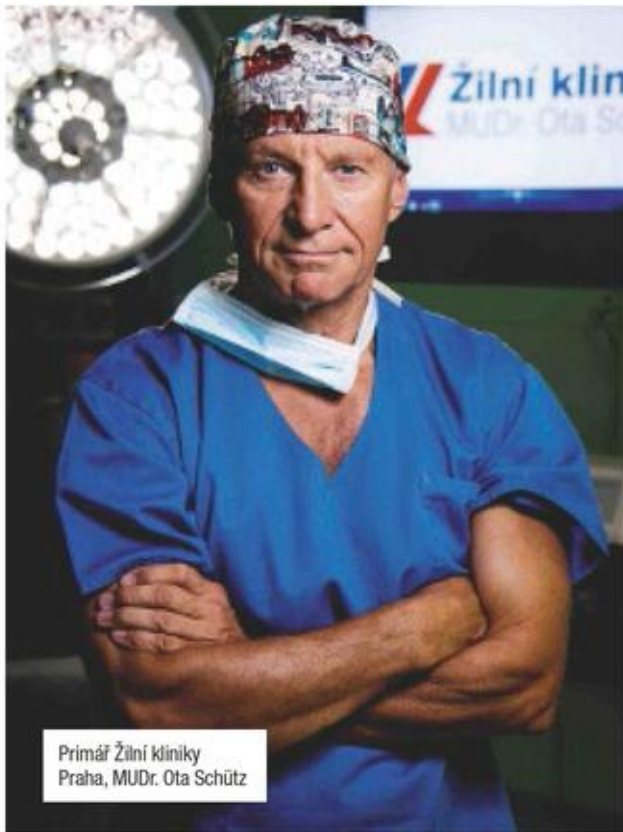
Jak to s cévami skutečně vypadá, podrobně ukáže vyšetření pomocí barevného duplexního ultrazvuku s vysokou citlivostí a rozlišovací schopností. Ten dovede rozlišit zdravou žilu od nemocné funkčně i anatomicky. Pomůže nalézt počátek žilního postižení a také naplánovat přesně cílenou operaci. To vše neinvazivně a bezbolestně.

předchozí lasery. Ve srovnání s nimi je jeho technologickou výhodou možnost použití nižšího výkonu (teploty) za zlepšených léčebných účinků. Změna směru působení laserového paprsku z původního lineárního do současného radiálního působení je už záležitostí i předchozího modelu, stejně tak i duplicita působení na postiženou žilu. Další možností léčby varixů je lepení křečových žil speciálním

žádnými kontrolními testy, které by potvrdily či vyvrátily jejich účinnost. Tu mají pouze farmaka schválená Státním ústavem pro kontrolu léčiv (SÚKL). Jedině takové léky smí lékař předepsat. Jediný efekt, který mohou tyto volně prodejné přípravky nabídnout, je proto placebo efekt. Nehledě na to, že zatím nejsou k dispozici léky, které by křečové žily vyléčily.

## Jak vzniku křečových žil předcházet?

Základem je zdravý jídelníček, dostatek tekutin a pohybu. Nejvhodnějšími jsou aerobní sporty jako plavání, jízda na kole a chůze. Nevozte se výtahem a chodte po schodech. Cestou do práce z tramvaje či autobusu vystupte o zastávku dříve a zbytek dojděte pěšky. Máte-li sedavé zaměstnání, prokládejte dlouhé sezení pohybem, pro lepší cirkulaci krve v dolních končetinách se třeba minimálně jednou za hodinu projděte po kanceláři nebo alespoň krouživými pohyby chodidel procvičte nohy. Vhodné je i otužování. Vznik křečových žil však podporují také další faktory, jako jsou obezita, kouření, těhotenství nebo užívání hormonální antikoncepce. Proto by se ženy s dispozicí ke křečovým žilám měly vyvarovat kombinované hormonální antikoncepce.



Primář Žilní kliniky  
Praha, MUDr. Ota Schütz

Až na základě tohoto vyšetření odborník nemocnému doporučí nejefektivnější řešení, které mu zaručí i následnou rychlou rekonvalescenci.

## Jaký způsob léčby křečových žil byste rád vyzdvihl?

V léčbě křečových žil je v současné době již standardem velmi výkonný diodový laser pro nitrožilní katetrizační léčbu křečových žil, který je díky vlnové délce 1950 mm méně bolestivý a hlavně výrazně výkonnější než

cyanoakrylátovým vteřinovým lepidlem VenaSeal.

## Jaký názor máte na volně prodejné přípravky a doplňky stravy?

Mnoho laciných doplňků stravy se odvolává na obsah léčebných substancí obsažených v lécích na předpis, které by měly tvořit křečových žil zamezit. Nikdo ovšem neví, jestli tam skutečně jsou. U potravinových doplňků nikdy není jasné, jaké léčivé látky obsahují. Neprocházejí

## A co dělat v případě, když se křečové žily už objeví?

V takové situaci je nejlepší prevencí jejich dalšího rozvoje vyšetření ve specializovaném lékařském zařízení. Při něm vám samozřejmě budou doporučeny speciální zdravotní kompresivní punčochy. Pokud vám lékař navrhne operaci, je dobré ji dlouho neodkládat a radikální řešení absolvovat co nejdříve. Více se dozvíte na [Zilniklinika.cz](http://Zilniklinika.cz).