

# ESTETIKA<sup>®</sup>

MEDIKA

Jana  
Neumann

Jak žije  
Tygrova žena

Zkrocená  
hřiva

Mějte vlasy  
lesklé a hladké  
jako celebrity

8 věcí, které  
škodí vaší pleti

Nejčastější příčiny  
předčasného stárnutí  
a povadající pleti

Štíhlá  
do plavek

Přivítejte jaro  
novou postavou

CENA: ČR 119 Kč / SK 5,49 €



BŘEZEN-KVĚTEN 2022



## Jak na nevzhledné „KŘEČÁKY“

PÉČE O TĚLO JE JEDNA Z NEJČASTĚJŠÍCH VĚCÍ, KTEROU LIDÉ ZANEDBÁVAJÍ. NENÍ DIVU. V ŽIVOTNÍM SHONU JE OBČAS TĚŽKÉ UDRŽET KROK I JEN S POŘÁDNÝM ČISTĚNÍM ZUBŮ.

NĚČEMU MUSÍTE VĚNOVAT PRAVIDELNOU PÉČI, JINDE SE STAČÍ ČAS OD ČASU OBJEVIT NA KONTROLE U ODBORNÍKA. TAK JE TOMU I S KŘEČOVÝMI ŽILAMI – PRAVDĚPODOBŇE SE VÁM BĚHEM ŽIVOTA NĚJAKÉ OBJEVÍ, TRÁPÍ TOTIŽ AŽ ČTYŘI PĚTINY POPULACE. JE PROTO DOBRÉ VĚDĚT, KAM S PROBLÉMEM JÍT A CO OD LÉKAŘE OČEKÁVAT.



MUDr. Ota Schütz

### Když nohy bolí

Pokud vám nohy otékají a bolí vás, nemusí to být jen fyzicky náročnějším dnem. Možná je to signál, že žíly ve vašich dolních končetinách melou z posledního. Bolest vám může způsobovat fakt, že váš cévní systém trpí chronickou žilní nedostatečností. Krev neproudí, jak má z nohou zpět k srdci, hromadí se tam, kam ji gravitace táhne, tedy dole v dolních končetinách.

nách. Vytváří tím tlak na stěny žil, které se pod ním rozšiřují. „Zdravé žíly mají chlopně, které umožňují proudění krve jen jedním směrem (nahoru). Když se chlopně nedovírají, krev se hromadí a svou vahou roztahuje žíly. Tím je poškodí. Nejčastěji se tvoří na nohou, mohou se vám však objevit i v malé pánvi nebo v konečníku, to jsou hemeroidy,“ vysvětluje MUDr. Ota Schütz, primář Žilní kliniky specializující se na ambulantní léčbu křečových žil všech velikostí. „Varixy často najdete na lýtkách, v podkolenní jamce a na vnitřní straně stehna. Bohužel je ale na nohách vidím prakticky kdekoliv,“ dodává.

## Diagnostika je zcela zásadní součástí péče o žíly

Její přesnost zvyšuje pravděpodobnost, že se za lékařem nebudete muset dlouho vracet. Nemoci se ale neříká chronická žilní nedostatečnost nadarmo. Vymýt se jí nadobro zatím nepodařilo a podlehnout mohou žíly kdekoliv na dolních končetinách, vzácně i na už ošetřovaném místě. Čím více poškozených cév se podaří lékaři najít a vyřešit v raném stádiu, tím déle budou vaše nohy bez problému. „Existuje několik typů křečových žil neboli varixů a každý má specifický způsob léčby. Například minivarixy, drobné metlicové křečové žíly podobné pavučinám, laserujeme a používáme na ně sklerotizaci. Zcela jinou léčbu si zaslouží největší povrchní žilní kmeny. Už přes 20 let se větší pletence operují v kombinaci s katetrizačními lasery, radiofrekvencí a lepidlem VenaSeal. Středních žil se také zbavujeme katetrizačními metodami a kombinujeme je s kosmetickou flebektomií. To je miniinvazivní zákrok, při kterém poškozené žíly z drobných vpichů zkracujeme, podvazujeme a částečně i odstraňujeme,“ vyjmenovává nejčastější metody léčby zkušený lékař.

Možná jste se dočetli až sem a říkáte si, že přeci není možné, aby se křečovým žilám nedalo nějak předcházet. „Je smutným pravidlem, že se křečové žíly častěji vyskytují u žen. Souvisí to vždy s nějakou větší hormonální změnou, jakou může být puberta, těhotenství či menopauza. U mužů dochází k degeneraci žil kontinuálně, přičemž nejčastěji se objeví mezi 20. a 30. rokem. Pokud měl jeden z vašich rodičů křečové žíly, je 80% pravděpodobnost, že je budete mít také. Pokud měli varixy oba, je jen otázkou času, kdy se objeví,“ říká MUDr. Schütz.

## Myslete na prevenci

Co je dáno geneticky se obecně ovlivňuje hůře, doktoři ale doporučují prevenci. „Především vhodná je zdravá strava, bohatá na vitamíny a vlákninu a pak



pohyb. Hlavně dynamický, aerobní, jako je chůze, plavání, lyžování nebo jízda na kole. Doporučuji vyhýbat se činnostem, které přímo negativně ovlivňují zdraví žil, jako je kouření a alkohol v nadměrném množství. „Domácí vězení“ v karanténě svádí k nezdravější životosprávě. Když jsou lidé zavření doma, mají tendenci víc jíst a méně se hýbat, proto je vhodné právě v době home office přidat na pohyb a hlídat si jídelníček,“ upozorňuje lékař.

Může se to zdát jako klišé, ale zdravý pohyb a nutričně vyvážená strava někdy i hory přenáší. V době, kdy mnozí z nás tráví v sedě drtivou většinu pracovního dne, je dobré věnovat žilám zvýšenou pozornost.

Křečové žíly se dnes dají vyřešit bezbolestně a od diagnózy k vyřešení problému to trvá pouhý den. Nezanedbejte své nohy a odhodlejte se na kontrolu k odborníkovi. Více informací najdete na [www.zilniklinika.cz](http://www.zilniklinika.cz). ■