

ZDRAVÝ

ŽIVOTNÍ STYL

LÉTO/2022

JAK NAJÍT ŠTĚSTÍ

VYRÁŽÍTE NA DOVOLENOU? POZOR NA KŘEČOVÉ ŽÍLY

LÉTO JE PŘED NÁMI A MY SE TĚŠÍME, JAK VYRAZÍME NA DOVOLENOU. POKUD JSME OVŠEM HRDÝMI MAJITELI KŘEČOVÝCH ŽIL, CESTA PRO NÁS MŮŽE BÝT VELMI NEPŘÍJEMNOU ZÁLEŽITOSTÍ...





D 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 jí gravitace táhne, tedy dole v dolních končetinách. 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 poškoď. Nejčastěji se tvoří na nohou, mohou se vám však objevit i v malé pánvi, nebo v konečnicku, to jsou hemeroidy“ vysvětluje MUDr. Ota Schütz. „Varixy často najdete na lýtkách, v podkolenní jamce a na vnitřní straně stehna. Bohužel je ale na nohách vidám 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. Vymýtít 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 lékařům 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.

JAK KŘEČOVÉ ŽÍLY LÉČIT?

Léčba křečových žil závisí na stádiu a intenzitě onemocnění. Začíná se zpravidla konzervativně – kompresivní terapií a léčbou farmakologickými preparáty v kombinaci s preventivními opatřeními. Pokud se onemocnění nelepší, nebo dokonce zhoršuje, přistupuje se k operativnímu řešení. Kromě klasických metod léčby se doporučují i lymfatické masáže nebo masti a koupele z kaštanu koňského.

FARMAKOLOGICKÁ LÉČBA

Jde o podpůrnou léčbu, tj. průvodní jevy zmírňuje nebo zastavuje jejich rozvoj, nicméně neodstraňuje varixy úplně. Většinou se kombinuje s jinými formami terapie. Lékař vám může doporučit doplňky stravy jako vitamíny E a C nebo předepsat speciální masti či léky.

KOMPRESIVNÍ TERAPIE

Kompresní punčochy křečové žíly také nevyлéčí, ale mohou vám značně ulevit. Vytvářejí tlak na žíly a podporují okysličení krve – tlakem nahrazují ztracenou pevnost žilní stěny. Kompresní punčochy nebo ponožky pomáhají zlepšit tok krve kompresí (stlačením) žil, čímž pomáhají chlopním v žilách pracovat efektivněji. Nejvyššího stlačení se dosahuje v oblasti kolem kotníku. Zlepšení průtoku krve ulevuje nositeli punčoch od unavených a bolavých nohou. Míru stlačení by měl každý klient konzultovat se svým lékařem.

Jak vybrat kompresní punčochy

Punčochy by měly pokrýt celou plochu, kde se křečové žíly tvoří, proto se vyrábí lýtkové, polostehenní, stehenní a celé punčochové kalhoty. Kompresní třídu I a II si můžete koupit volně, kompresní třídu III a více volí lékař na předpis.

Velikost zjistíme změřením obvodu nohy v různých místech. Měření se provádí po ránu, protože během dne noha otéká a je tlustší. I když může být nošení kompresivních punčoch za začátku nepříjemné, neulevujte si zvolením větší velikosti. Takové punčochy pak nejsou dostatečně stahující a nemají požadovaný efekt na žíly. Kompresní třída A je preventivní,

používají se při dlouhé cestě nebo při výskytu lehkých forem.

- Třída komprese lehká: prevence, léčba mírných forem, v těhotenství.
- Třída komprese střední: po chirurgických zákrocích a sklerotizaci, při léčbě žilních zánětů, pocitu únavy, těžkých nohou, napětí.
- Třída komprese silná: těžké stádia žilní nedostatečnosti, otoky, posttrombotický syndrom, prodělaný bérčový vřed.
- Třída komprese velmi silná: léčba lymfatických otoků.

Když punčochy nestačí

Někdy už ovšem podpůrná léčba nestačí a je zapotřebí přikročit k léčbě operační.

„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. 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.

JAK PROBLÉMU PŘEDEJÍT...

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.

Co je dáno geneticky se obecně ovlivňuje hůře, doktoři ale doporučují prevenci. „Vhodná je především 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,“ 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.

Kompresní punčochy křečové žíly také nevyлéčí, ale mohou vám značně ulevit. Míru stlačení by měl každý klient konzultovat se svým lékařem.