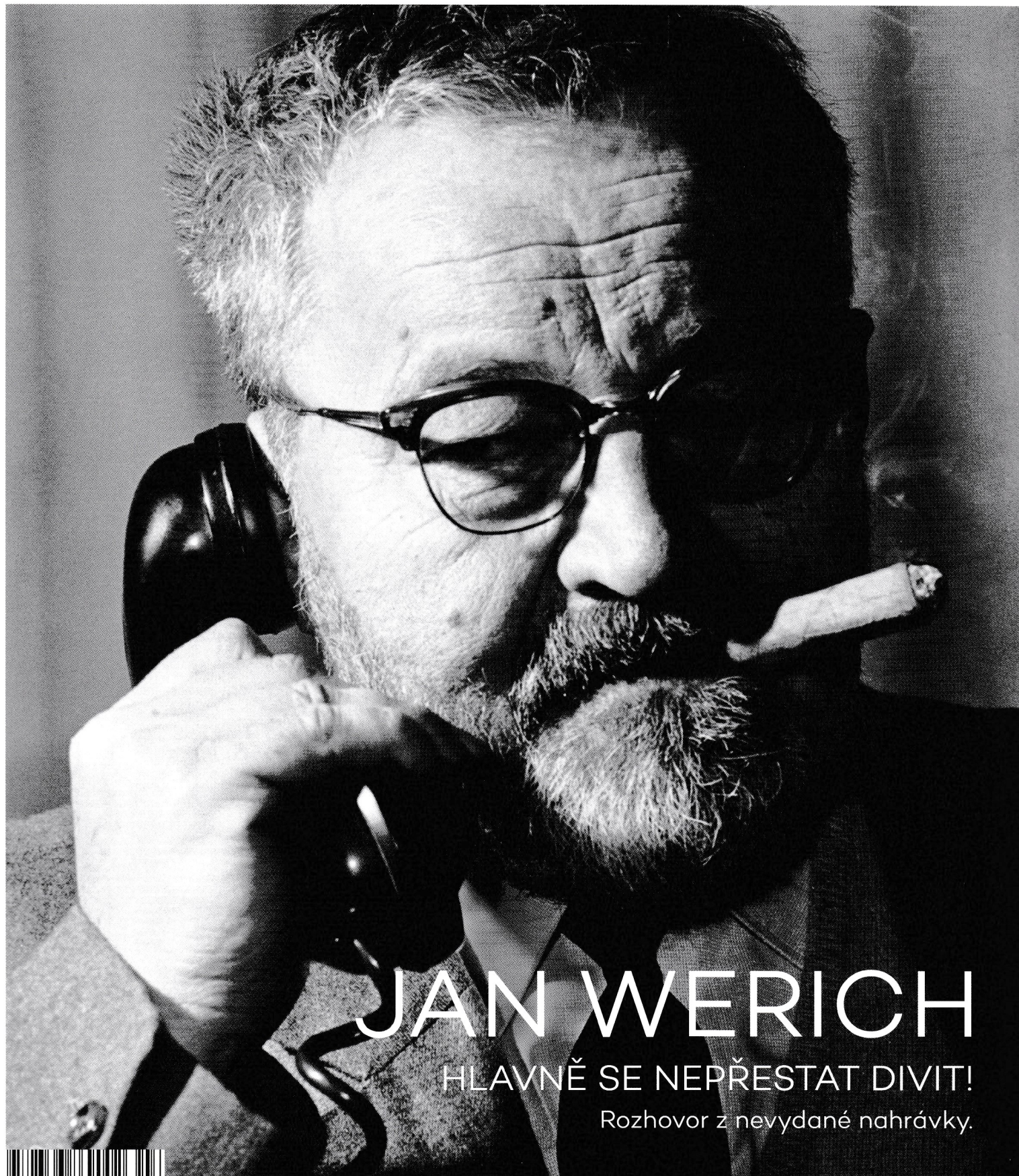


REPORTÁŽ → Za kávou do Nikaraguy
GARDERÓBA → Evy Lustigové
ZDRAVÍ → Jak na křečové žíly
OSUD → Horolezci Zorka a Petr Prachtelovi
POVÍDKA → Petra Dvořáková: Hotel Hoogland

VITAL

ZÁŘÍ – LISTOPAD 2023 – CENA: 99 Kč – WWW.CASOPISVITAL.CZ

ČASOPIS, KTERÝ SPOJUJE GENERACE



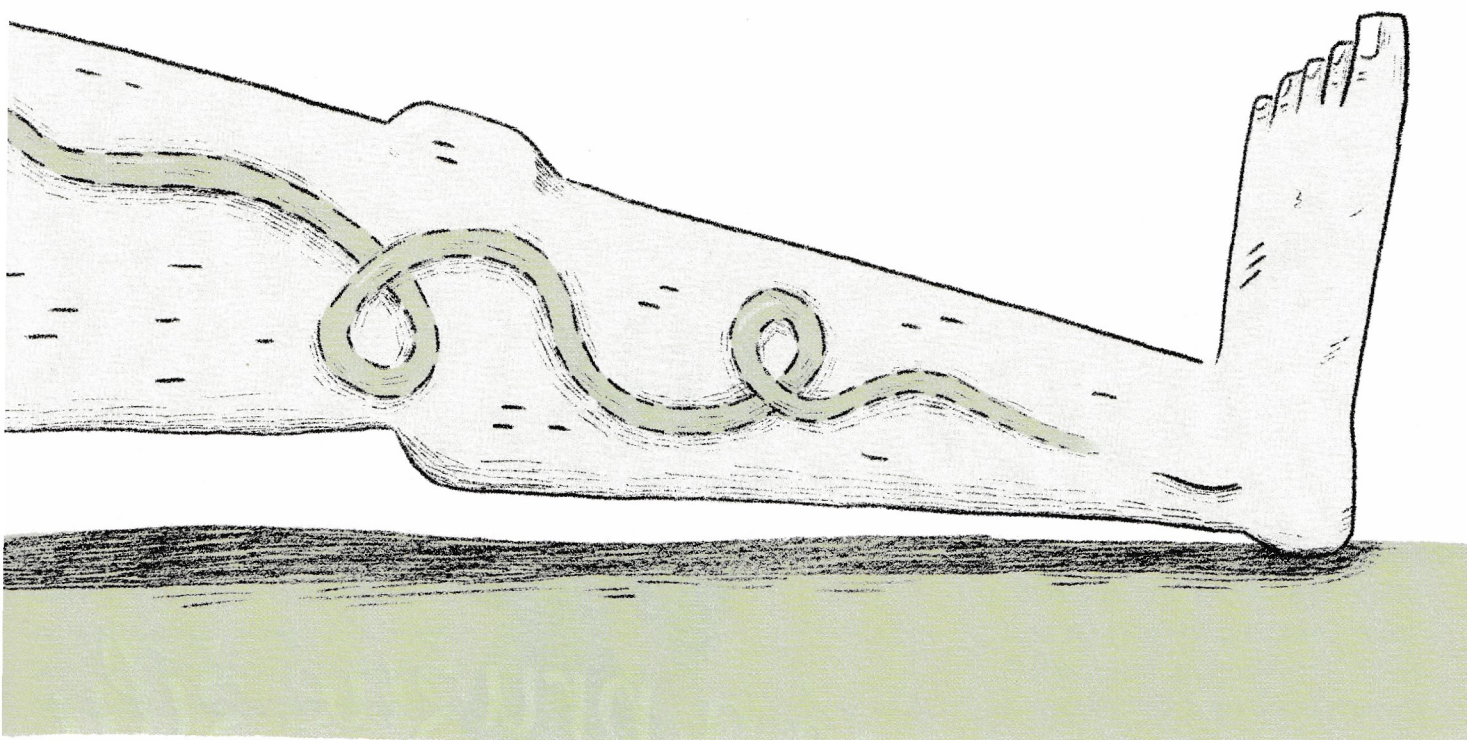
JAN WERICH

HLAVNĚ SE NEPŘESTAT DIVIT!

Rozhovor z nevydané nahrávky.



EAN 9772336869002 — 03



ŽÍLY V KŘEČI

TAKOVÁ ŽÍLA V NOZE TO VŮBEC NEMÁ LEHKÉ. NĚKDY ŽILNÍ STĚNA SLÁBNE, JEJÍ VNITŘNÍ CHLOPNĚ NEDOMYKAJÍ A KREV, KTERÁ BY MĚLA ZA NORMÁLNÍCH OKOLNOSTÍ PROUDIT VZHŮRU, SE VRACÍ ZPĚT A MĚSTNÁ SE. ŽÍLA SE ROZTÁHNE, ZDUŘÍ A VYSTUPUJE NA POVRCH. KŘEČOVÁ ŽÍLA JE NA SVĚTĚ.

TEXT: ZDENA TOMÁŠOVÁ

Přesně to zažila paní Jiřina. Je to má dlouholetá známá, vždy elegantní dáma. Celý život pracovala jako vedoucí v jednom krejčovském salonu. Jezdila do zahraničí na módní přehlídky, vždy byla o krok napřed v tom, co se ve světě zrovna nosí. Neříká divu, že ji trápení s křečovými žilami zaskočilo. „Tušila jsem, že mě něco podobného čeká. Pamatuji, jak jsem jako dítě vyděšeně zírala na babiččiny nohy, které byly pokryty provazy mod-

rých nateklých žil. Děvenko, nediv se, říkala mi, máme to v rodině, a když má ženská jako já za sebou čtyři porody a celý život stojí v krámě na nohou, musí se s něčím podobným smířit.“ Jiřina se ale smířit nechtěla. Dost si o tomto problému načetla a snažila se bojovat. Pohyb, sprchování nohou střídavě v teplé a studené vodě, změna jídelníčku ve smyslu většího podílu luštěnin, pohanky a dostatečného množství tekutin. Přestala také nosit

vysoké podpatky a v práci se snažila občas zvednout od počítače a jít se projít či trochu si procvičit nohy. „A položit si je nahoru na stůl, to byla úplná slast,“ vypráví.

Primář Žilní kliniky v Praze, Ota Schütz, potvrzuje, že křečové žíly opravdu jsou onemocnění, na kterém má z 80 procent vinu genetika. Pokud se s žilní nedostatečností potýkali rodiče a prarodiče, s velkou pravděpodobností postihne i jejich

potomky. Ženy jsou ke vzniku křečových žil náchylnější než muži. Souvisí to s těhotenstvím, porody, hormonálními změnami i anatomickou stavbou pánve. Ukazuje to zkušenost z Žilní kliniky, kam chodí většinou ženy. Mohlo by se zdát, že to je tím, že přece jen ženy dbají více na svůj vzhled, ale není tomu tak. Pohled na nohy proťkané nateklými žilami pěkný není, ale ani zdaleka nejde jen o estetický problém. Neléčené žíly hrozí závažnými zdravotními komplikacemi. Záněty povrchových i hlubokých žil, kožními problémy, krvácením z otevřených žil, bércovými vředy, trombózou i život ohrožující embolií. Podceňovat počáteční projevy nemoci, mezi které patří noční křeče, klidové bolesti lýtek, otoky, výskyt pavučinkových žilních metliček či svědění vystouplých žil (nikdy je neškrábejte, mohou začít krváčet) se nevyplácí.

Také Jiřině se i přes veškerou snahu dobře nevedlo. Roky jí přibývaly a v sedmapadesáti už cítila, že nemoci se nevyhne.

„V noci mě začaly obtěžovat křeče nohou, všimla jsem si také, že v horce nebo po větší námaze mi začínají otékat. Bolely. Začala jsem se tedy zase víc starat.“ Nakoupila různé balzámy, většinou s příměsí měsíčku, koňského kaštanu, aloe vera, arniky, jalovce, eukalyptu. Pomáhala jí také jemná masáž nohou od kotníku směrem ke koleni, díky které pociťovala úlevu, bolest ustoupila. Ale zase jen na čas. Nakonec se proto svěřila praktické lékařce, která jí předepsala venofarmaka, léky na posílení žilní stěny, a poradila jí, aby začala nosit elastickou punčochu.

„Vysvětlila mi, že ta tlakem na žilní a lymfatický systém končetin pomáhá návratu krve z dolních končetin k srdci a tím žilám ulevuje,“ vypráví Jiřina. „Začala jsem se jejími doporučeními řídit a opět bylo lépe. Přesto mi paní doktorka ještě napsala doporučení na vyšetření v cévní poradně. Čekala

jsem dlouho, ale udělala jsem dobře, že jsem nic nezanedbala a šla. Na ultrazvuku mi totiž potvrdili závažnější problémy, a to už jsem věděla, že radikálnější léčbě se nevyhnu.“

Léčbu varixů, u nás zatím nejvíce praktikovanou, přibližuje Robert Vlachovský, cévní chirurg z Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně.

„Chirurgické řešení, které je vhodné pro hodně postižené žíly, známe už sto let. Spočívá v tom, že se na noze udělá pěti až deseticentimetrový řez, kterým se pak nefunkční žíla podváže a odstraní.“

Zárok se provádí buď od třísla do podkolenní jamky, nebo od podkolenní jamky k bérce. Vše v celkové

*Ráno přišel,
provedl se zákrok
a odpoledne mohl
domů.*

narkóze pacienta. Tuto metodu hradí pojišťovny, ale velkou nevýhodou je několikátý denní pracovní neschopnost a dlouhá rekonvalescence. Přesto se tato klasika uplatňuje stále. „Je to zlatý standard naší práce,“ říká Robert Vlachovský, „ale vím, že hodně lidí má z tohoto zákroku strach.“

RYCHLE A BEZBOLESTNĚ

Měl ho i Josef, sedmdesátník, který se celý život věnoval aktivní cyklistice. Svou roli nesehrál častý mýtus, že všichni cyklisté musejí mít nutně křečové žíly. I v jeho případě se ke slovu přihlásila vrozená dispozice po předcích. Josef byl strojvůdcem a ti jak známo příliš pohybu během dlouhých směn nemají. Kompenzoval si to častou jízdou na kole. Ještě loni

absolvoval s kamarády cykloturistiku v Itálii. A protože nohy otékaly a bolely, rozhodl se problém konečně vyřešit. „V poradně brněnské fakultní nemocnice mi vysvětlili, že se nabízejí i jiné než klasické metody léčby,“ říká. „Léčba laserem, sklerotizace, termální ablace, abych se přiznal, šla mi ze všech těch termínů trochu hlava kolem. Lékař byl ale velmi trpělivý a ochotně vše důkladně popsal.“

Nejvíce se Josefovi líbilo, že u těchto moderních metod odpadá hospitalizace. Ráno přišel, provedl se zákrok a odpoledne mohl domů. Po konzultaci s lékařem nakonec zvolili fotokoagulaci laserem. Ta probíhá při lokálním umrtvení, kdy lékař do žíly zavede optické vlákno s laserem a při teplotě 70 až 80 stupňů žílu teplem likvidují. „Chvilku jsem pocítil lehkou bolest, ale operátor mi hned přidal analgetika, takže vše proběhlo v naprosté pohodě. Třetí den po výkonu jsem šel do práce, noha je v naprostém pořádku a za dva týdny jsem znovu sedl na kolo,“ vypráví Josef.

Také padesátiletá kadeřnice Jana podstoupila léčbu laserem, ale šlo o cévní laser na odstranění drobných metliček, což jsou modravé pavučky v kůži. „Měla jsem jich plno na stehnech i lýtkách, a dokonce i na břiše. Dost mi to vadilo. Raději jsem ani nenosila sukně, nepůsobilo to hezky,“ říká. U ní šlo spíš o dermatologický problém, ale i metličky prozrazují žilní nedostatečnost. Laser v podobných případech působí přímo přes kůži, odpadá nutnost žílu napíchnout, jde tedy o zákrok rychlý a bezbolestný. Radikální pokrok v léčení křečových žil přinesl předně objev ultrazvuku k přesnému vyšetření žil a následně objev laserových a radiofrekvenčních katetrizačních metod, prezentovaných v září 2001 v Římě. Například ve zmíněné Žilní klinice v Praze MUDr. Schütze je praktikují od roku 2002.

„Každý z našich potenciálních pacientů projde nejdříve duplexním ul-



I tzv. metličky prozrazují žilní nedostatečnost.



Při operaci laserem se nemusí dělat řez v tříselech.

trazvukovým vyšetřením, které nám poskytne dokonalou zprávu o stavu jeho žil," říká Ota Schütz. „Na tomto základě pak vybíráme nejúčinnější léčebnou metodu. Obvykle se jedná o kombinaci více metod, aby byl výsledek co nejdokonalejší. Základem pro definitivní vyřešení rozsáhlých křečových žil je nejčastěji používaná laserová katetrizační metoda, kdy se pomocí skleněného vlákna s milimetrovou přesností pod kontrolou ultrazvuku uzavře nejvíce postižená žíla. Tím se nemusí dělat řez v třísele nebo

podkolení nutný u klasické operace varixů. Obdobně se může použít katetr radiofrekvenční nebo dutý katetr pro zavedení lepidla metodou VenaSeal, které žílu zalepí a zneprůchodní ji pro krev.“

Nejčastější otázkou pacientů při operaci křečových žil bývá, jestli pak v těle nechybějí žíly, které se takto zničí. Patologická žíla v těle ale rozhodně chybět nebude, naopak kdyby zůstala, mohly by nastat komplikace – třeba už zmiňované kožní problémy, bércové vředy, embolie.

K léčbě svých žilních problémů zvolila Jiřina nakonec metodu lepení. Ota Schütz se s touto metodou pod názvem VenaSeal poprvé setkal v roce 2015 v Soulu; dnes se už praktikuje na řadě pracovišť i u nás. Nemocná žíla se skutečně lepí tkáňovým kyanoakrylátovým lepidlem. Při operaci opět přichází ke slovu katetr, tenká jehla s vláknem, která se vpíchne přímo do žíly. Tudy se pak vstříkne lepidlo, které žílu smrští, zalepí a žíla se trvale uzavře. Celý zákrok sleduje lékař ultrazvukem, pacient je při vědomí, provádí se jen lokální umrtvení místa vpichu. Nic nebolí. Pacient může domů, nemusí užívat kompresní punčochy, může sportovat, jen se nesmí týden koupat v bazénu či přírodním koupališti, sauna a horké koupele se doporučují až po šesti týdnech, což platí i pro ostatní žilní problémy. Tato nejmodernější a navíc spolehlivá metoda má jediné minus. Je drahá. Lepení žil na jedné noze vychází kolem 50 tisíc korun, ale ani ostatní moderní metody nejsou právě levné. Ceny se pohybují od deseti tisíc při sklerotizaci až k padesáti při použití laseru.

Jiřina ale nelitovala. „Ty peníze jsem si ráda našetřila. Zkrátka jsem si odpustila dvě zahraniční dovolené a raději investovala do svého zdraví.“

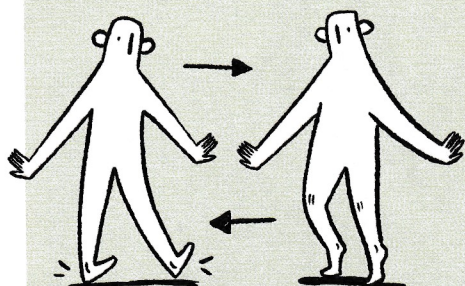
Nu, docela by se nám hodil nějaký další svatý Peregrin, což je patron lékařů, kteří se zabývají žilními nemocněními. Žil na sklonku 13. století v klášteře servitů ve Forli. Sám onemocněl a noc před amputací nohy, která byla pokryta krvácivými vředy, se tak horoucně modlil k Ježíši, že ten mu z kříže podal ruku a tím ho uzdravil. Peregrin navíc získal schopnost zázračně uzdravovat další nemocné, a tak byl v roce 1726 prohlášen za svatého. Zázraky však dělají svým způsobem i dnešní lékaři. Pochopení pro nemocné, preciznost a snaha stále se zdokonalovat v profesi jsou nadějí pro každého, kdo bude jejich um potřebovat.

CVIKY PROTI KŘEČOVÝM ŽILÁM

ŽILNÍ NEDOSTATEČNOST JE CHRONICKÉ ONEMOCNĚNÍ, KTERÉ SE PO LETECH MŮŽE V MENŠÍ ČI VĚTŠÍ MÍŘE ZNOVU OPAKOVAT: PROTO JE DŮLEŽITÉ SNAŽIT SE DENNĚ JEDNODUCHÝMI CVIKY UDRŽOVAT ŽÍLY CO NEJDÉLE V DOBRÉ KONDICI. TADY JE PÁR PŘÍKLADŮ ŽILNÍ GYMNASTIKY.

1

Přejděte místnost střídavě po patách a pak po špičkách.



2

Totéž udělejte chůzí nejdříve po vnitřní a pak vnější hraně chodidla.

3

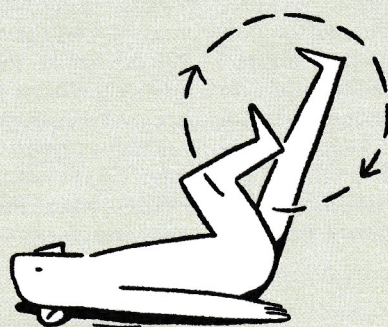
Dejte si pod prsty malý míček a prsty na něj tlačte, aniž zvednete patu.

4

Vestojte přenášejte váhu ze špiček na patu a zpět.

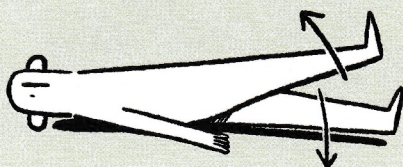
5

Lehněte si a dělejte oběma nohama v kotníku kroužky.



6

V lehu zvedněte obě nohy a střídavě krčte a natahujte prsty.



7

V leže stříhejte nohama jako nůžkami a pak, jako když jedete na kole.



8

V sedu se střídavě opírejte o paty a špičky.

9

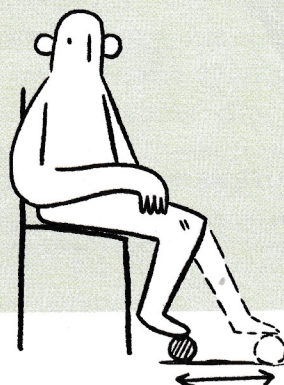
Sedněte si a mezi kotníky dejte malý míč a tlačte nohama k sobě.

10

Sedněte si na židli a špičky nohou střídavě dávejte k sobě a od sebe.

11

Míček dejte pod chodidlo a posouvejte dopředu a dozadu. Každou nohu procvičte zvlášť.



ŽILNÍ KLINIKA



KLINIKA JEDNODENNÍ CHIRURGIE

Prim. MUDr. Ota Schütz

je moderním, prestižním, soukromým pracovištěm specializujícím se od roku 1994 na diagnostiku a kosmetickou léčbu křečových žil, léčbu celulitidy, kožních znamének a výrůstků

KŘEČOVÉ ŽÍLY

CELULITIDA

PIHY

RADIOFREKVENCE

MATEŘSKÁ ZNAMÉNKA

LEPENÍ ŽIL VENASEAL

INTERNÍ PŘEDOPERAČNÍ
VYŠETŘENÍ

POMERANČOVÁ KŮŽE

KOSMETICKÁ
FLEBEKTOMIE

METLICE

LASEROVÁ EVLT LÉČBA

SKLEROTIZACE

DUPLEXNÍ ULTRAZVUK

CHIVA

CLOSURE FAST

REJUVENACE

Kompletní odborná vyšetření pomocí nejmodernější technologie v oboru,
ambulantní bezbolestná léčba nevyžadující pracovní neschopnost



Žilní klinika
MUDr. Ota Schütz

Prim. MUDr. Ota Schütz
Praha 2, Lublaňská 24/673
Tel.: +420 225 444 120, +420 725 550 500
E-mail: info@zilniklinika.cz
www.zilniklinika.cz