



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

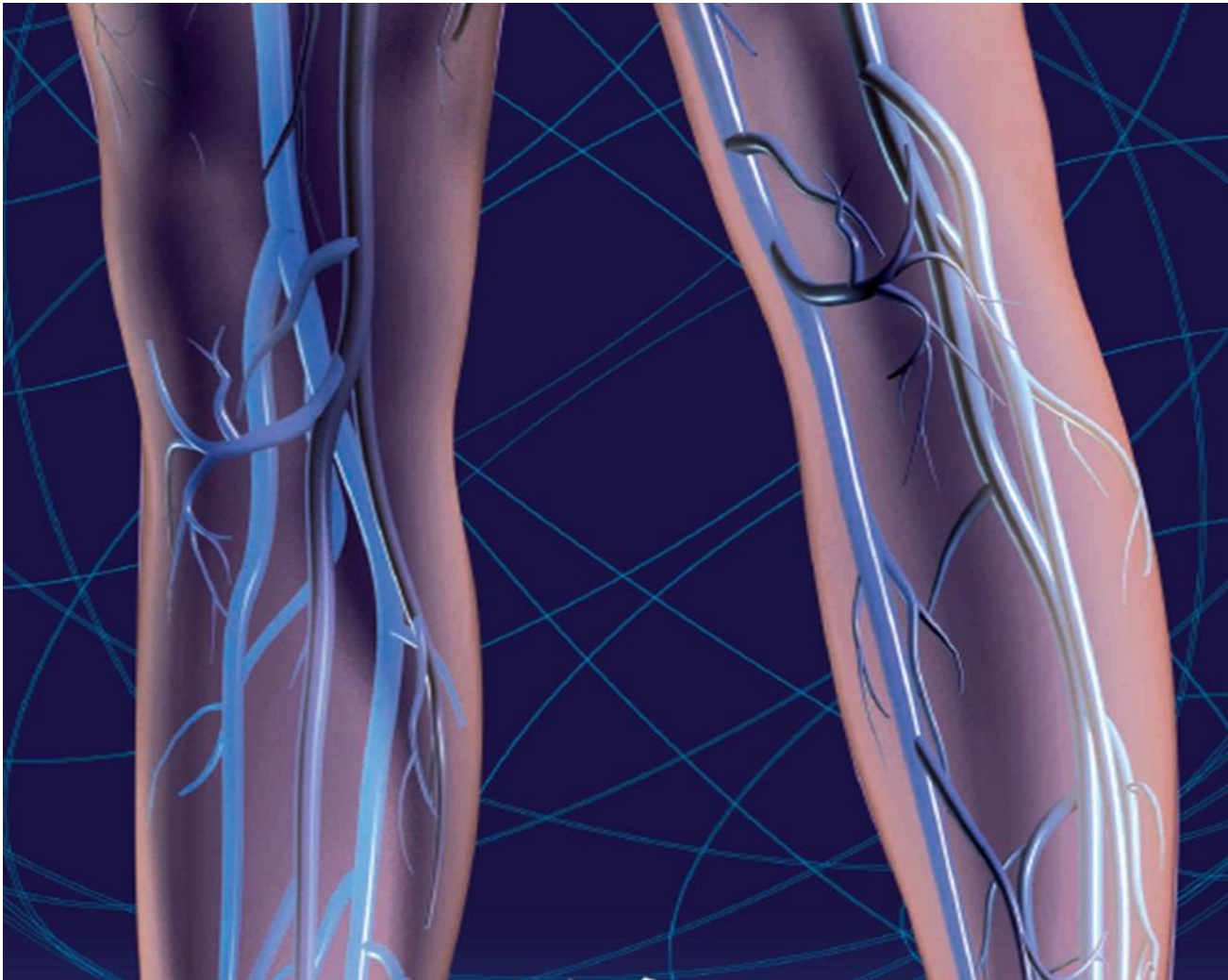


[O zdraví](#) 24. 4. 2018 | Mgr. Eva Kloučková

Otékají Vám nohy a máte pocit, že na nich máte závaží?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Otekaji-Vam-nohy-a-mate-pocit,-ze-na-nich-mate-zavazi_s10012x10931.html

Pocit těžkých nohou, bolesti, křeče, otoky. To jsou pocity, se kterými má zkušenosti většina dospělých Čechů. Mnozí mají chuť toto přehlížet a ignorovat. Nevyplatí se to. Přehlížení těchto příznaků může vést ke zhoršení - vzniku metliček (mikrovarixů), křečových žil a dokonce bércových vředů.



Češi v porovnání s Evropou přehlížejí prvotní příznaky chronického žilního

onemocnění častěji. Je důležité vnímat své tělo, všimnout si již prvních příznaků a co nejdříve se poradit s lékařem.

Pozor na rozšířené žíly

Pokud je vše tak, jak má být, chlopně v žilách zabraňují zpětnému proudění a tomu, aby krev zůstávala v dolních končetinách. Pokud ale dojde k rozšíření žil, tzv. svalově žilní pumpa přestává fungovat a začne docházet ke zpětnému toku krve. Důvodem je hlavně zánětlivá reakce na chlopních, která se objevuje hned na začátku onemocnění.



I když příznaky se zhoršují v létě, je důležité si uvědomit, že zánět v žilách zůstává, a připravit se na celoroční léčbu. Tu je možné rozdělit do tří oblastí.

1. **Životní styl s pravidelným pohybem** (chůze, plavání, jízda na kole) a odpočinkem se zvýšenou polohou nohou.
2. **Kompresní punčochy** nebo bandáže snižující zvýšený žilní tlak.
3. Užívání venofarmak, tedy léků, které jsou zaměřeny na zlepšení žilního

oběhu, zmírňují žilní hypertenzi, zpevňují žilní stěnu a zlepšují průtok krve žilami.

Venofarmaka jsou léky na předpis, které může předepsat jak specialista, tak praktický lékař. Je vhodné je užívat už od prvních příznaků a nepřestávat ani po případné operaci metliček nebo křečových žil. Pomáhají totiž zabránit návratu zdravotních komplikací.

V létě je situace horší

Příznaky chronického žilního onemocnění se v létě zhoršují. Pokud tedy trpíte na otoky nohou, pocit těžkých nohou nebo křeče, dojděte si včas k lékaři a na léto se připravte. Trápí vás popsané příznaky? Co vám pomáhá?

Prevence i léčba včas - nebojte se lékaře

- K lékaři jděte **již při prvních příznacích**, tedy pocitu těžkých nohou, otocích, bolesti nohou, křečích nebo mravenčení.
- Před návštěvou se pokuste **vysledovat, kdy vás potíže trápí nejvíce**, a zaměřte se na všechny možné příznaky.
- Praktický lékař zjistí anamnézu, vyšetří vás ve stoji a případně vás odešle pro potvrzení diagnózy na specializované pracoviště s duplexní sonografií.

- **Nezapomeňte se zeptat** na režimová opatření, kompresní punčochy a venofarmaka, která pomohou zlepšit zdraví vašich žil.
- **Sledujte zdravotní stav svých žil** a chodte na pravidelné prohlídky v termínech doporučených lékařem.
- V čekárně se podívejte po edukačních materiálech k danému tématu, případně si doma prostudujte dostupné informace.
- Připravte se na to, že léčba chronického žilního onemocnění je nejen celoroční, ale i celoživotní.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz