magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 19. 7. 2018 | Mgr. Eva Kloučková

Jak cestovat bez oteklých nohou? 8 tipů pro krásné nohy

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-cestovat-bez-oteklych-nohou-8-tipu-pro-krasne-nohy__s10012x11069.html

Jen málo stačí, aby se dovolená změnila v noční můru – noc v autě, dlouhá cesta v letadle, celodenní prohlídka Louvru, na kterou jste se půl roku těšili. Místo oddychu vás budou čekat nateklé, bolavé nohy a pocit, že neuděláte ani krok. I když příznaky po několika hodinách odpočinku zmizí, mohou se zase rychle objevit.

Proč nohy hlavně v létě otékají?

Důvodem je pozvolně se zhoršující žilní zánět – základ metliček, křečových žil, trvalých otoků, a dokonce kožních změn a bércových vředů. Příznaky tzv. chronického žilního onemocnění zná 7 z 10 z nás. První příznaky často přichází již kolem 20 let a křečové žíly a metličky pak nejsou žádnou výjimkou již u třicátnic. Už při prvních nepříjemných pocitech je přitom čas zajít k lékaři.

Jak již bylo řečeno, základem chronického žilního onemocnění je zánět – a je všeobecně známo, že zánět má rád teplo. **Proto je důležité se právě teplu vyhýbat**, nohy vám nezkrásní ani opalováním – spíše naopak. A jaké jsou další tipy pro nohy bez metliček a křečových žil?

8 tipů pro krásné nohy

- V létě si **dopřejte častěji osvěžení** např. osprchováním nohou studenou vodou nebo brouzdáním v horském potoce – povzbudíte tak žilní funkci a pocit těžkých nohou rázem zmizí.
- Zapomeňte na strečové oblečení a vysoké podpatky – ale pozor, ani balerínky nejsou nejvhodnější. Ideální je **podpatek 3 cm vysoký** (a už víte, jak doma vysvětlit, že potřebujete nové botky).
- **Nechte se namasírovat** – začněte u chodidel a pokračujte vzhůru na

stehna. Pokud není nikdo nablízku, ulevit svým nohám můžete sama.

- Už při prvních příznacích (nohy jako z olova, otékání) si **naplánujte návštěvu u praktického lékaře** – ten vás případně pošle na další vyšetření, doporučí či předepíše léky (venofarmaka zlepšující zdraví žil) a poradí se změnou denního režimu.
- **Komprese je stále in** – zatímco naši prarodiče se museli spoléhat na obinadla, my si můžeme vybrat z různých kompresních pomůcek. Předepsat je přitom může i lékař, který vám současně poradí s výběrem.
- Rozhlédněte se kolem – je léto, tak se schválně podívejte, jak jsou na tom s metličkami a křečovými žílami sousedky a spolucestující v autobuse. Rychle zjistíte, že v tom nejste sama (a při rozhlížení se podívejte i na svého partnera – i když ženy trpí žilním onemocněním častěji než muži, ani u nich není výjimkou).
- **Využijte moderní technologie** – na internetu se podívejte např. na stránku www.zilniporadna.cz, pokud dáváte přednost telefonu, pomůže vám aplikace „Bolí Vás nohy?“.
- **Pohyb, pohyb, pohyb** – kromě chůze, běhání a kola existují i speciální cviky zlepšující cirkulaci krve v problematických místech. I ty najdete v aplikaci „Bolí Vás nohy?“.

Copyright © 2025