magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



O zdraví 15. 12. 2018 | Mgr. Eva Kloučková

Proč se metličky a křečové žíly operují v zimě?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Proc-se-metlicky-a-krecove-zily-operuji-v-zime__s10012x19041.html

Styděli jste se v létě za metličky a křečové žíly na nohách a uvažujete o operaci? Pravdou je, že metličky a křečové žíly jsou projevem chronického žilního onemocnění a operace jejich podstatu nevyřeší. Operace se totiž zaměřuje na řešení následků chronického žilního onemocnění, ale pokud do svého životního stylu po operaci nezařadíte tři důležité změny, je pravděpodobné, že se objeví znovu.



Chronické žilní onemocnění se nejvíce projevuje v létě, kdy pociťujeme jeho první příznaky ve formě **těžkých a oteklých nohou**. Metličky a křečové žíly patří k prvním viditelným stadiím onemocnění. Jejich základem je zánět. I když tedy nepříjemné pocity těžkých nohou a otoky typické pro léto s podzimem zmizí, neznamená to, že se je vše v pořádku.

- **Zánět dále přetrvává** a nejvhodnější doba pro odstranění nevzhledných žilek je právě ve studenějších měsících, kdy jsou projevy zánětu díky nízkým teplotám mírnější.



V dnešní době mají odborníci k dispozici několik moderních operačních metod, díky kterým není nutný pobyt v nemocnici. Operační výkon **probíhá ambulantně** a několik hodin po něm mohou jít pacienti domů.

Oproti klasické chirurgické metodě, která vyžadovala několikadenní hospitalizaci a několik týdnů rekonvalescence, se jedná o velký pokrok. I přes moderní přístupy ale zůstává pravdou, že operace je **jednorázovým řešením** a pokud nedojde ke změně životního stylu a dlouhodobé léčbě žilního zánětu, který je podstatou vzniku křečových žil, pravděpodobně se stav žil časem opět zhorší a křečové žíly **se objeví znovu**.

Jak zabránit znovuobjevení

> „Nejlepší je nikdy se do stavu, kdy je nutná operace, nedostat. I když genetickou zátěž není možné změnit, životní styl ano. Základem je včasné vyšetření, pojmenování toho, co nás trápí, a pochopení podstaty žilního onemocnění. Dle studií přitom není výjimkou, že se první projevy, tedy tzv. žilní reflux, objevují již u desetiletých dětí," říká MUDr. Júlia Černohorská, Ph.D.
>
> „Pokud pacienti při prvních obtížích nenavštíví praktického lékaře, nemohou vědět, jak minimalizovat rizikové faktory, které onemocnění zhoršují. Výsledkem může být nutnost operačního výkonu, nebo dokonce vznik bércových vředů," shrnuje na závěr MUDr. Černohorská.

Tři body, které zde najdete, slouží nejen jako prevence znovuobjevení se metliček a křečových žil po operaci, ale při jejich včasném dodržování **můžete operaci zabránit**, nebo ji významně oddálit. Pro podrobnější informace můžete navštívit www.zilniporadna.cz nebo si stáhnout bezplatnou mobilní aplikaci **„Bolí vás nohy?"**.

1. **Úprava životního stylu** – základem jsou pravidelný pohyb (chůze, plavání, jízda na kole) a odpočinek se zvýšenou polohou nohou. Nepříjemné příznaky zlepší volné oblečení a pohodlná obuv, v případě nadváhy **snížení hmotnosti**. Naopak se vyhýbejte teplým koupelím a sauně.
2. **Kompresní léčba** – punčochy nebo bandáže pomáhají snížit zvýšený žilní tlak. Jejich výhodou  je okamžitý účinek. Měly by tak být v šatní skříni hned od prvních pocitů těžkých nohou a otoků.
3. **Venofarmaka** – léky posilující žilní stěnu a **zmírňující žilní zánět**, které vám doporučí praktický lékař či odborník (angiolog, dermatolog, cévní chirurg či gynekolog). Venofarmaka by měla být součástí léčby ihned od

prvních příznaků chronického žilního onemocnění (pocity těžkých nohou, otoky, metličky) tak, aby **k operaci nemuselo dojít**. Pokud je chronické žilní onemocnění zachyceno v pozdějších stadiích, venofarmaka jsou součástí předoperační i následné péče (díky nim dochází k menším otokům a modřinám). Důležité je přitom užívat je dlouhodobě a pravidelně.

Slovníček operačních metod

- **Skleroterapie** – používá se hlavně pro léčbu metliček a zbytků po operaci křečových žil. Spočívá v uzavření postižené žíly speciální látkou (tekutina nebo pěna). Nevýhodou sklerotizace je to, že je často **nutné opakování zákroku** a není vhodná pro pokročilejší stadia. Výhodou je, že nevyžaduje hospitalizaci.
- **ClariVein metoda** –mechanicko-chemická metoda, která je spojená s rychlejším zotavením a menší pravděpodobností komplikací. Podobnou alternativou je **použití biologického lepidla**.
- **Laserová metoda** – při tomto způsobu je do žíly zavedena speciální sonda vysílající laserové záření. Rekonvalescence trvá **1 až dva týdny**.
- Do stejné skupiny jako laserová metoda (tzv. termální metody) patří také **radiofrekvenční technika**. Při té je do žíly zavedena speciální sonda vysílající bipolární radiofrekvenční proud. Stejně jako laserová metoda

znamená **rychlejší rekonvalescenci** v rámci dnů.

- **Chirurgické odstranění křečových žil** – chirurgické odstranění je jediný zákrok **plně hrazený pojišťovnou**. Spočívá ve vytržení nefunkční žíly, nejčastěji od třísla do podkolení nebo od podkolení do poloviny bérce. Rekonvalescence je bolestivá a často spojená **se vznikem krevních podlitin**. Nevýhodou je také délka rekonvalescence v řádu týdnů.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz