



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 27. 4. 2019 | Mgr. Eva Kloučková

Nebojte se ukázat nohy v trendy sukních

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nebojte-se-ukazat-nohy-v-trendy-suknich_s10012x19241.html

Mezi módní trendy pro léto 2019 patří nejen oblečení bez rukávů, ale také odhalující krajky, roztrhané džíny a asymetrické sukně. Tedy materiály a střihy, které ukazují více, než zahalují. Mnoho z nás se ale raději módních trendů vzdá kvůli nevzhledným metličkám či křečovým žilám. Jiné se už rozhodly pro jejich odstranění na podzim či v zimě. Pro všechny ale platí – metličky a křečové žíly jsou nejen kosmetický, ale hlavně zdravotní problém. Jejich základem je zánět žil. Proto je důležité dodržovat 3 kroky, díky kterým zabráníte zhoršování příznaků, nebo objevení nových modrých žilek po již podstoupené operaci.



1. životní styl

- v létě pofrčí sukně nebo šaty s kapsami, to nohy ocení

Sukně a šaty nahrávají tomu, že při chronickém žilním onemocnění (křečové žíly a metličky jsou jeho příznakem) je důležité **volné oblečení**. Je přirozené,

že v létě se hýbeme více, ať již na dovolené nebo když jezdíme po výletech a plaveme na koupališti. Tím je splněna další důležitá zásada - **dostatek pohybu**. Místo typických letních balerínek a sandálků ale dejte přednost botám na 3mm podpatku.

2. odborná léčba

- **nejlepší je křečové žíly a metličky vůbec nemít - pouhá operace ale pomůže jen na chvíli**

Metličky a křečové žíly **nejsou většinou prvním signálem**, jak nám nohy říkají, že něco není v pořádku.

- Otékají vám v létě nohy nebo cítíte bolest a mravenčení? Máte potřebu dát si je nahoru?

Tak to je ono, **volání o pomoc** - „jdi k doktorovi a zeptej se ho, co s tím můžete společně udělat“. Praktický lékař vám může pomoci jak radou (cvičení, masáže...), tak léky **posilujícími žilní stěnu a zmírňujícími zánět**. Tyto léky jsou přitom vhodné už od samotného začátku a jejich užívání je důležité i po operaci.

„Mnoho lidí ví, že oteklé nohy, možný první příznak chronického

žilního onemocnění, hrozí při dlouhé cestě letadlem. Pravdou ale je, že velké riziko je i při dlouhé cestě autem nebo autobusem, kdy dochází k nehybnosti a svěšené poloze končetin,“ upozorňuje **dermatoveneroložka MUDr. Sabina Sellner Švestková z MEDICOM Clinic v Brně.**

„Mezi opatření, která nám cestování mohou zpříjemnit, patří **nošení volného oděvu, pohodlné uzavřené boty s nízkým podpatkem, kompresivní punčochy, případně venoaktivní léky**, a režimová opatření během cesty. Vhodné jsou pravidelné zastávky či procházka po letadle po dvou hodinách, cvičení například přešlapováním paty-špička, masírování lýtek i dechová cvičení,“ radí paní doktorka, jak se na cestu připravit.

3. snížení žilního tlaku

- **punčochy už dávno nejsou to, co dříve**



Tzv. kompresní punčochy znamenají jak okamžitou úlevu, tak prevenci dalšího zhoršování. Proto by měly být ve skříni hned, jak začnou nohy otékat a bolet. Naštěstí výrobcům došlo, že tělová není barva, proto je z čeho si vybírat. Výhodou přitom je, že **nikdo nemusí**

nic poznat.

Věřte, že dodržování těchto kroků je levnější než moderní metody [odstranění křečových žil](#). I když se cena zákroku liší podle pracoviště a způsobu, připravit si musíte **minimálně dvacet tisíc** – u ClariVein metody se jedná o 25–30 000 Kč, stejně jako u laseru nebo radiofrekvenční techniky. Biologické lepidlo vyjde dokonce **na dvojnásobek**. Jen pro doplnění: velmi známá je také **skleroterapie**. Ta se ale využívá hlavně pro léčbu metliček a zbytků po operaci křečových žil.

Tipy pro krásné nohy

- Při nákupu nových bot si vyberte ty, které mají **podpatek asi 3 cm vysoký** (balerínky jsou z pohledu žil stejně nevhodné jako vysoké podpatky).
- Sprchujte si nohy studenou vodou nebo využijte speciální prvky v aquacentrech.
- Mállokdo chodí na preventivní prohlídky. Pokud ale míváte oteklé nohy, návštěvu praktického lékaře si naplánujte – poradí vám se změnami, které nohám uleví, případně předepíše preventivně léky posilující žilní stěnu. **Čím dříve, tím lépe.**
- Až budete mít chvílku, stáhněte si do mobilu bezplatnou aplikaci „**Bolí Vás nohy?**“, nebo se podívejte na www.zilniporadna.cz. Najdete tam například speciální cviky.
- Komprese je stále in – zatímco naši prarodiče se museli spoléhat na obinadla, my si můžeme vybrat z různých kompresních pomůcek (najdete i ty barevně odpovídající aktuálním trendům).
- Rozhlédněte se kolem – podívejte se, jak jsou na tom s metličkami a křečovými žilami kamarádky. Rychle zjistíte, že v tom **nejste sama**. U kávy nebo sklenky můžete probrat, jak se rozhodly řešit ony.

Copyright © 2023

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