



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 8. 5. 2019 | Mgr. Eva Kloučková

Dejte se do boje s křečovými žilami hned teď

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Dejte-se-do-boje-s-krecovymi-zilami-hned-ted__s10012x19259.html

I když se zdá léto daleko, jsou věci, které je nutné řešit s dostatečným předstihem. V zimě jste možná zapomněli, jak moc jste měli v létě unavené a bolavé nohy. U někoho se nepříjemné příznaky v chladnějších měsících zmírní, u někoho přetrvávají i přes zimu. Pro všechny ale platí, nohy na stole nebo studená sprcha lýtek v létě jsou poslední pomoci, která může pouze zmírnit příznaky.



Metličky a křečové žíly

Popisované nepříjemné pocity v nohách jsou totiž příznaky chronického žilního onemocnění, které se později projevuje jako metličky a křečové žíly. Pokud jste tedy v létě cítili popisované příznaky a navštívili lékaře, který vám předepsal léky a doporučil kompresní punčochy, je **důležité v této léčbě vytrvat**. Pokud jste se k lékaři nedostali a příznak jste se snažili přehlížet, potom je nyní nejvyšší čas na návštěvu, díky které připravíte své nohy na léto. Příznaky se s vyššími teplotami s velkou pravděpodobností vrátí a budou horší než dříve. Zánět žil, který je jejich důvodem, za rok jistě postoupil.

Letními otoky nohou to začíná, ale zdaleka nekončí



Těžké a otékající nohy jsou už jasným signálem chronického žilního onemocnění (CVD – z angl. Chronic Venous Disease). Jeho základem je **narušení funkce žilních chlopní**, které vede ke vzniku dlouhodobého zánětu žil. Jednosměrné chlopně, které

jsou součástí žil dolních končetin, mají za úkol umožnit průtok krve pouze směrem z nohou zpět nahoru.

Pamatujete, jaké to je, když máte dlouho nohu přes nohu, a potom vám začne tlačit a musíte rychle změnit polohu? Při chronickém žilním onemocnění se takto vaše nohy cítí téměř pořád. Kvůli tomu, že chlopně nemohou správně pracovat, zůstává krev v žilách. Pomoci s tím, aby se dostala zase nahoru, může i svalová pumpa, která je spojená s pohybem svalů nohou. To je důvodem, proč chůze a studená sprcha otoky a další příznaky zlepšují.

Zánět v žilách

Pokud dojde k rozšíření žil, chlopně nemohou správně plnit svou funkci (vzniká mezi nimi příliš mnoho místa) a dochází k tomu, že krev zůstává v žilách. Následkem jsou otoky, další rozšiřování žil (křečové žíly) a žilek (metličky), ukládání tmavého pigmentu (kožní změny) i zhoršená schopnost hojení (bércové vředy).

Na lékaře není nikdy příliš brzy



Chronické žilní onemocnění si většina z nás spojuje s tzv. metličkami nebo křečovými žilami, to znamená s projevy, které jsou vidět. Je však třeba si uvědomit, že zánět se rozvíjí už v tzv. nultém stadiu, které – kromě „pocitových příznaků“ – dosud nezahrnuje viditelné

známky žilního onemocnění.

Zatímco v ostatních vyspělých zemích je návštěva lékaře při prvních nepříjemných pocitech nohou běžná, v České republice čekáme nejčastěji až na křečové žíly. To je ale již pozdě.

„Křečové žíly znamenají již velmi silné volání našich nohou o pomoc. I při dodržování preventivních opatření již křečové žíly nezmizí. Proto je tak důležité jim předcházet a zachytit chronické žilní onemocnění co nejdříve. Vhodný čas na návštěvu odborníka je tak již při prvních subjektivních příznacích, v nultém stadiu,“ varuje MUDr. Júlia Černohorská, Ph.D., dermatoložka působící v Dermal Centre Mělník.

Chronické žilní onemocnění je nezbytné začít řešit od samého začátku. Jedině tak lze zastavit, nebo aspoň výrazně oddálit přechod do dalších stadií, ve kterých je člověk nucen se potýkat se závažnými zdravotními následky.

Dejte nohám dovolenou, ony ji dají vám

Nemusíte jezdit do lázní nebo chodit na masáž, abyste o své nohy pečovali. Stačí dodržovat několik zásad a vaše nohy budou připraveny na léto.

- Nohy se budou mít jako po fitku: aby svalová žilní pumpa, která napomáhá správnému průtoku krve, fungovala, je nutné zapojit svaly. Pomohou **procházka** i speciální **cvičení na protažení nohou**.
- Nohy se budou mít jako po posilovně: volně prodejné krémy a mastičky poskytují pouze okamžitou úlevu, na léčbu zánětu v žilních stěnách nestačí. Lékař Vám ale může předepsat venofarmaka, která budou pro žíly to stejné, jako posilovna pro svaly. Jejich výhodou je, že řeší podstatu chronického žilního onemocnění, zánět.
- Nohy se budou mít jako po masáži: **vhodná obuv a oblečení**, které nikde netlačí a neškrtí, jsou to pravé.
- Nohy se budou mít jako po kryoterapii: dejte lýtkům **studenou sprchu** nebo se projděte po Kneippově chodníku (střídavá chůze v ledové a teplé vodě), který je již často součástí městských bazénů.
- Nohy se budou mít jako po pořádném objetí: chronické žilní onemocnění spočívá v rozšíření žil, **kompresní punčochy** pomohou žíly stlačit. Jejich výhodou je okamžitý efekt.
- Nohy se budou mít jako na vyhlídkovém letu: i když nám vždy říkali „nedávej nohy na stůl“, na tuhle radu zapomeňte a **dávejte si nohy nahoru** vždy, když je to možné.
- Další tipy a konkrétní cviky najdete např. na webových stránkách www.zilniporadna.cz nebo v bezplatné mobilní aplikaci „Bolí Vás nohy?“.

Operace řeší jen následek

Chronické žilní onemocnění je bohužel celoživotní, což znamená, že jeho léčba vyžaduje spolupráci lékaře a pacienta. I když volně prodejné mastičky a krémy mohou krátkodobě ulevit od příznaků, pouze lékař vám může doporučit léky řešící základ onemocnění. Ostatně, vždyť žíly potřebujeme celý náš život, proto je o ně třeba dlouhodobě pečovat. Je chybou si myslet, že trvalým řešením je operace spočívající v odstranění či uzavření nevzhledných křečových žil či metliček. Ta totiž neřeší příčinu, ale pouze následek.

Proto je důležité, aby po případné operaci následovala změna životního stylu a dlouhodobá léčba venofarmaky, léky posilujícími žilní stěnu a podporující tak narušený žilní systém dolních končetin. Jen tak se snižuje riziko nových metliček, křečových žil a dalších zdravotních komplikací.

Copyright © 2024

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