



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 27. 10. 2019 | Mgr. Eva Kloučková

Oteklé nohy, metličky, či křečové žíly... Do jaké skupiny patříte vy?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Otekle-nohy,-metlicky,-ci-krecove-zily...-Do-jake-skupiny-patrite-vy__s10012x19484.html

7 z 10 Čechů starších 40 let zná z vlastní zkušenosti otoky přecházející v syndrom těsných kozaček, metličky, či křečové žíly. U žen je to vzhledem k vlivu hormonů a těhotenství dokonce ještě více. Vznikají rozšířením žil a následnému zánětu, proto je nutná dlouhodobá léčba. Ta se liší podle míry poškození. Do jaké skupiny patříte vy?



1. Oteklé nohy jsou pro mě něco nového

Většinou začínají v létě při dlouhém stání nebo sezení, ať již v práci nebo na cestách. Pokud se u vás letos objevily poprvé, pravděpodobně jste si řekli, že to

není nic vážného, dali si večer nohy nahoru a ráno se probudili bez nepříjemného pocitu. Se zářijovým ochlazením **se navíc otoky zmírnily, nebo vymizely.**

- Ale pozor – už na jaře je můžete očekávat v plné síle znovu a mohou být ještě horší.

Letní otoky, ale také křeče nebo pocit těžkých nohou, jsou totiž **první příznaky chronického žilního onemocnění.** Jak již název napovídá, jedná se o dlouhodobý problém, který vzniká kvůli rozšiřování žil a následné špatné funkci žilních chlopní.

- Co dělat?



Máte sedavé zaměstnání nebo naopak musíte dlouho stát? Nezapomeňte na procvičování nohou - stačí **nenápadně kroužit kotníky, nebo propínat a ohýbat špičky**. Dojde tak k aktivaci žilní pumpy a rozproudujení krve. Současně si naplánujte návštěvu u

praktického lékaře, který vám případně doporučí **kompresní punčochy** (v zimě je pod kalhotami nikdo neuvidí) nebo punčocháče a předepsat může také léky na posílení žil - **venofarmaka**. Efekt nemůžete čekat ze dne na den. Proto s návštěvou odborníka a přípravou na léto neotálejte.

- Co nedělat?

Pokud máte sedavé zaměstnání, nedělejte tu chybu, že si po příchodu domů rovnou opět sednete. Při výběru bot **nesahejte po vysokých podpatcích, ale ani po balerínkách**. Stejně tak nechte ve skříni těsné oblečení.

- Slovo lékaře

„Žilní onemocnění je celoživotní, zhoršující se s věkem a počáteční stádia onemocnění se mohou projevat pouze symptomy, kterým mnohdy pacienti nevěnují pozornost, nebo kterým přikládají jinou příčinu. Jsou to například velmi **časté pocity těžkých nohou, napětí a bolest**, přičemž na končetinách nemusí být žádné viditelné známky onemocnění jako varixy (křečové žíly) nebo otok. Varixy a nejprve přechodné, posléze trvalé otoky, následují trofické kožní změny podmíněné špatnou cirkulací a konečně posledním stadiem onemocnění je **bércový vřed**. Včasná návštěva lékaře, který doporučí správnou léčbu (režimová opatření, kompresivní léčbu, venofarmaka) významně zabrání další progresi onemocnění,“ říká **MUDr. Jana Vojtíšková**, praktická lékařka pro dospělé z Prahy.

2. Oteklé nohy znám, ale díky včasnému řešení s lékařem byl letos klid

Pokud jste zvládli léto bez otoků a nezačaly se vám objevovat metličky a křečové žíly (případně se jejich stav díky dodržování léčebného režimu nehoršil), můžete mít pocit, že máte vyhráno. To ale bohužel není pravda.

- Co dělat?

Chronická podstata onemocnění znamená, že **vyžaduje dlouhodobou úpravu životního stylu a léčbu**. I v chladnějších měsících tedy nezapomínejte podporovat zdraví žil pohybem, kompresí a léky. Jen pokud se o žíly budete starat celý rok, můžete se těšit opět na léto bez komplikací.

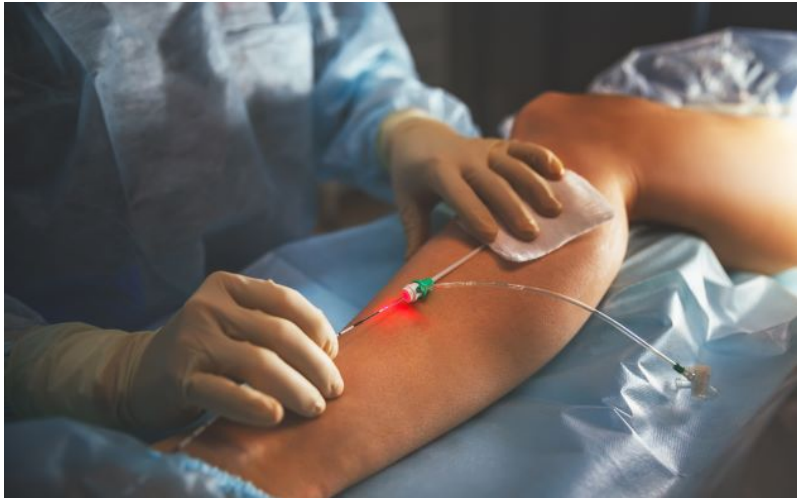
- Co nedělat?

Naopak si budete muset odpustit v zimě tak **příjemnou saunu**. S klesajícími teplotami začneme chodit méně pěšky – nevzdávejte se pohybu.

- Slovo lékaře

„Názor, že se mají léky a komprese užívat jen v akutních fázích, je opravdu jen mýtus. Léčba žilní nemoci se opírá o tři základní pilíře. Těmi jsou **správná režimová opatření, kompresivní léčba a venofarmaka**. Režimová opatření ani kompresivní léčba nejsou u našich pacientů příliš oblíbené, i když jsou účinné. Pacienti preferují užívání venofarmak. Žilní onemocnění je **chronické a zhoršuje se s věkem**. Aby tedy užívání venofarmak zabránilo rozvoji onemocnění, mělo by být dlouhodobé a kontinuální,“ pokračuje MUDr. Jana Vojtíšková.

3. Čeká mě zákrok



Pokud u vás nebylo zachyceno chronické žilní onemocnění včas, dříve či později bude nutný zákrok, jehož cílem bude uzavřít nebo odstranit poškozenou žílu. Vhodné jsou pro něj [chladnější měsíce](#). Zatímco u metliček, tedy malých žilek, se jedná o kosmetický

zákrok, v případě křečových žil je důvodem i zdraví. V dnešní době mají odborníci k dispozici moderní operační metody, díky kterým **není nutný pobyt v nemocnici**. Operační výkon probíhá ambulantně a několik hodin po něm mohou jít pacienti domů. I přes to ale zůstává pravdou, že zákrok je jednorázovým řešením, a pokud nezměníte životní styl a žilní zánět, který je podstatou vzniku křečových žil, nebude léčen dlouhodobě, **pravděpodobně se křečové žíly objeví znovu**.

- Co dělat?

Před zákrokem i po něm je důležité posílit žilní stěnu – úpravou životního stylu, kompresními pomůckami, popř. venofarmaky (léky na posílení žil). Pokud o zákroku uvažujete, je **nyní nejvhodnější čas kontaktovat odborníka** – chirurgickou ambulanci nebo přímo specializované pracoviště na žilní chirurgii.

- Co nedělat?

Nespoléhejte se na to, že lékař udělá veškerou práci za vás. Nevracejte se po zákroku ke starým, špatným zvykům.

- Slovo lékaře

„Samozřejmě nejlépe je snažit se do stádia, kdy je nutno již operovat, vůbec nedostat. Ale často i dobře vedená konzervativní léčba k úplnému úspěchu nevede, a proto je na řadě invazivní řešení – ať už klasická chirurgie, nebo i moderní miniinvazivní operace pomocí laseru, radiofrekvence nebo žilního lepidla. I operace je však **pouze součástí dlouhodobé a celoživotní léčby**. Nelze ji brát jako definitivní řešení – o své žíly je nutno se starat celoživotně,“ říká **MUDr. Robert Vlachovský, Ph.D.** z Centra žilní chirurgie.

Copyright © 2023

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