



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 2. 12. 2020 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

# Žilní metličky nejsou kosmetický problém

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Zilni-metlicky-nejsou-kosmeticky-problem\\_\\_s10012x19858.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Zilni-metlicky-nejsou-kosmeticky-problem__s10012x19858.html)

Během zimy se malé žilní metličky často změňjí ve velké křečové žíly. V zimě mnoho lidí metličky přehlíží. S příchodem chladných dní se projevy často zmírní, což vyvolává klamný pocit, že je nemoc na ústupu. Ale není.



## **Selhání funkce chlopní**

Při žilní nemoci dochází ke zhoršení nebo selhání funkce chlopní hlubokých

nebo povrchových žil, které ženou krev zpět k srdci. Krev se hromadí v dolních končetinách, což **vede k zánětlivé reakci žilní stěny**.

- V chladném počasí se sice projevy zmírní, ale s nástupem jara se ukáže, jak chlopně málo pracují a žilní stěny budou pod tlakem.

Právě nyní je vhodná doba na jejich posílení pomocí venofarmak a změny životního stylu.

## **Čím si můžete od příznaků ulevit?**

1. V práci si dělejte krátké přestávky, kdy se projdete nebo si kroužíte nohama.
2. Zvažte, i zda je nutné brát na nákup auto a nemůžete toto vyřídit pěšky.
3. Na vyřizování pochůzek po městě noste pohodlné boty. Ideální je podpatek 3–4 cm.
4. Noste volnější oblečení. Příliš těsný oděv stlačuje žíly a ztěžuje žilní návrat.
5. Každý večer si nohy osprchujte studenou vodou. Aktivujete funkci žil a snížíte pocity tíhy a bolesti.
6. V posteli před spaním udělejte několik pohybů jako na kole a nohy postele podložte o 10 cm.
7. Co nejčastěji si masírujte nohy. Masáž od kotníku ke stehnu ve směru žilní

cirkulace zvyšuje žilní návrat.

8. Nechte si od lékaře předepsat venofarmaka.

## Metličky jsou malé křečové žíly



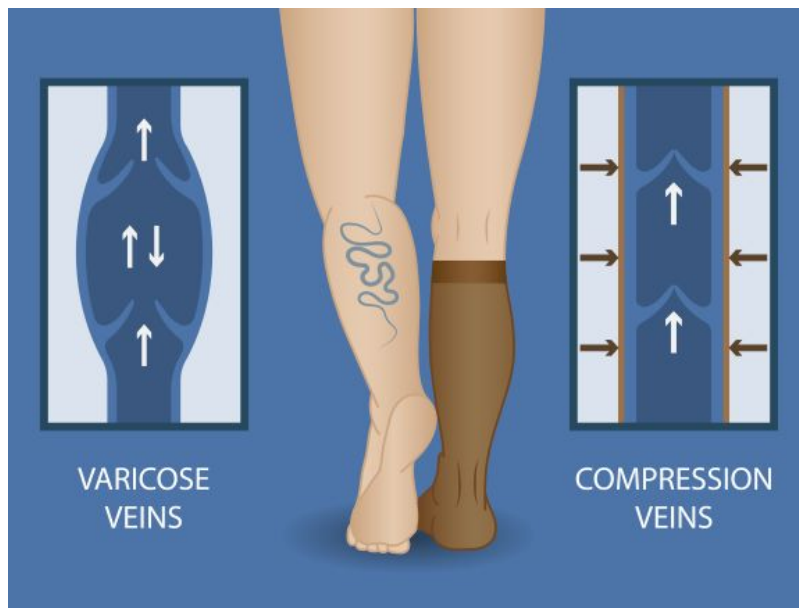
Mnoho žen si myslí, že metličky neboli mikrovarixy jsou jen problémem kosmetickým, a nevnímají budoucí riziko.

Metličky jsou vlastně **malé křečové žilky**, které se objevují mnohem častěji u žen a mohou vznikat už v období puberty, často po začátku užívání hormonální antikoncepce.

Křečové žíly jsou už viditelným projevem onemocnění žilního systému.

„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 dermatoložka MUDr. Júlia Černohorská, Ph.D.

## Žilní stěnu posílí venofarmaka



Tyto **léky na posílení žilních stěn** by měl doporučit a předepsat lékař, proto s ním zkonzultujte svůj stav a [recept si nechte poslat elektronicky](#).

Včasná a dlouhodobá **terapie léky** je obzvláště v zimě důležitá, abyste předešli dalšímu zhoršování projevů chronických žilních nemocí. Volně prodejné přípravky z lékárny, ať už masti, gely nebo pilulky, mají při léčbě jen podpůrnou funkci, ale žilní stěnu neposílí.

Dalším krokem je **kompresní léčba za pomoci speciálních kompresních punčoch nebo obinadel**, jejichž cílem je snížení žilního tlaku. Posledním a velmi důležitým opatřením je trvalá úprava životního stylu – pravidelná chůze, zdravá strava, odpočinek nohou ve zvýšené poloze, vhodná obuv anebo například masáže chodidel a lýtek.

- Právě nyní můžete na všech opatření zapracovat. Pro podrobnější informace navštivte žilní poradnu nebo si stáhněte bezplatnou mobilní aplikaci „Bolí vás nohy?“.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)