



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



[O zdraví](#) 9. 11. 2021 | Veronika Vágnerová

# Saunování a onemocnění žil. V kterých saunách to jde dohromady?

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Saunovani-a-onemocneni-zil.-V-kterych-saunach-to-jde-dohromady\\_\\_s10012x20105.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Saunovani-a-onemocneni-zil.-V-kterych-saunach-to-jde-dohromady__s10012x20105.html)

Sauna se těší oblibě u mnoha lidí. Je výborná na imunitu, pomáhá s regenerací svalů, odbourává stres a navozuje příjemnou únavu. Jenže pokud vás trápí metličky, křečové žíly nebo otoky, měli byste vědět, co je pro vás v saunových a wellness světech bezpečné. Které typy saun jsou vhodné?



**Sauny s nižší teplotou jsou vhodné pro**

## všechny

- Jestli patříte mezi milovníky saunování, vyberte si spíš wellness centra, kde můžete navštívit **sauny s nižší teplotou i vlhkostí vzduchu**.
- Na ochlazení vám poté bude stačit vlažnější sprcha, nikdy ne ledová, čímž se vyhnete i extrémnímu teplotnímu rozdílu.

Jestli jsou sauny i s mírnějšími podmínkami zrovna pro vás vhodné, by měl rozhodnout praktický lékař. Záleží, jak pokročilé je vaše žilní onemocnění a také, jak často sauny navštěvujete.

## Vysoká teplota chlopním nedělá dobře

Podstatou chronického žilního onemocnění je totiž **nedostatečná funkce žilních chlopní**, které ženou krev od nohou zpět do srdce. Pokud se pohybují příliš pomalu, část krve protéká zpět a hromadí se v žilách dolních končetin.

- Žilní stěny takový tlak nezvládají, napnou se a žíly poté na pokožce vyvstanou nejprve jako drobné metličky, později jako nevzhledné [křečové žíly](#).
- Pokud přijde člověk s chronickým žilním onemocněním do místností, kde je teplota i 90 °C, žilní chlopně bojují s tím, že jsou pomalejší a kvůli horku

jsou navíc daleko od sebe.

## Ani extrémní chlad nepomáhá

**Co je to chronické žilní onemocnění?**

Krev, která se od nohou vrací žilami zpět k srdci, teče proti směru gravitace. To znamená, že žilní chlopně, které krev pohání nahoru, musí pracovat perfektně. Pokud se tak neděje, krev se hromadí v nohách a tlačí na žilní stěny. Při trvalém tlaku vznikají postupně metilčky, křečové žíly. Vrcholným stadiem je otevření a velmi bolestivý bérčový vřed.

**Křečové žíly**  
Slabé žilní stěny  
Žilní chlopně nedokážou  
saz pevně a hromadí se  
příliš krev  
Slabé žilní stěny  
Žilní chlopně dokážou

**Jaké jsou příznaky?**

Pocit těžkých nohou  
Pocit otokých nohou  
Křeče a bolení

**Je možné křečové žíly zcela vyléčit?**

NE. Lékaři mohou toto onemocnění přibrzdit, zpomalit progresi, ale trvale vyléčit ne. I po případné operaci budete muset dbát na zdravý životní styl a být stále v kontaktu s praktickým lékařem.

**Jaké faktory ovlivňují vznik a průběh?**

Genetické předpoklady (40% - 60%)  
Nezdravá strava  
Dlouhé sedění  
Dlouhé stání  
Vícečetná těhotenství  
Vysoké podpatky  
Alkohol a cigarety  
Teplá, sauna

**Jaká je doporučená léčba?**

Venotamika (léky na posílení žilní stěny)  
Zdravá strava  
Pohyb  
Kompresní léčba (kompresní punčochy)

Na druhou stranu nižší teploty žíly naopak stahují a tak by se mohlo zdát, že skočením do ochlazovacího bazénku se všechno zase spraví. Vždyť projevy žilního onemocnění jsou nejméně výrazné právě v zimních měsících.

Jenomže zatímco mezi létem a zimou je několik měsíců, mezi přechodem ze sauny do ledové vody je řádově pár vteřin. Pro oslabené žilní stěny je to **teplotní šok**, který jim vůbec nedělá dobře.

## Otoky mají více příčin. Poradte se s lékařem



Jedním z projevů žilního onemocnění, se kterým byste se měli saunám s vysokými teplotami obloukem vyhnout, jsou otoky nohou. Jenomže ty mohou také **značit problém s lymfatickým systémem.**

Střídání extrémních teplotních rozdílů pomáhá rozproudit lymfu, zlepšuje cirkulaci krve. V tomto případě je saunování naopak velmi prospěšné.

Bohužel sami od sebe nedokážete rozlišit, z jaké příčiny vám otékají nohy. Proto je **nejlepší navštívit lékaře**, který vám stanoví diagnózu. Pokud půjde o projev žilního onemocnění, může vám doporučit a předepsat venofarmaka – léky na posílení žilních stěn.

# Doma raději sprchu než vanu

Pokud vám lékař výrazně nedoporučil navštěvovat jakoukoliv saunu, protože už jste ve vyšším stadiu žilního onemocnění, [udělejte si wellness doma](#). Bohužel naložit se na hodiny do horké vany je pro vás nepřijatelné. Daleko lepší bude **krátká teplá sprcha**, ve které se pěkně prohřejete. Dopřát si můžete třeba domácí peeling.

- **Tip:** Peelingovou sůl si připravíte třeba smícháním soli, kokosového oleje a banánu. Velmi voňavá je i kombinace soli, mleté kávy a oleje. Pro vůni květin nebo ovoce využijte aromatické olejíčky.

TYP SAUNY *	Vzduch	Vlhkost	Vhodná při žilním onemocnění
<b>Finská sauna</b> Tradiční sauna, s níž se setkáte nejčastěji.	85 až 95 °C	10 až 20 %	Ne
<b>Sauna s parním nárazem</b> V pravidelných intervalech dochází k rozfoukání horké páry.	80 až 90 °C	20 až 30 %	Ne
<b>Parní komora</b> Místnost s extrémní vlhkostí je prospěšná při léčbě dýchacího onemocnění a zbavování se odumřelých buněk.	40 až 90 °C	90 až 100 %	Ne
<b>Tropická sauna</b> Prospěšná jako podpůrná léčba dýchacího onemocnění.	65 až 75 °C	50 až 60 %	Po dohodě s lékařem

**Biosauna**

Nový typ sauny, kde mohou návštěvníci inhalovat esenciální oleje. 50 až 65 °C 30 až 60 % Po dohodě s lékařem

**Infrasauna**

Dřevem vyskládaný prostor, kde teplo vyzařuje z infračervených paprsků. 45 až 55 °C 0 až 10 % Ano

**Bylinková sauna**

Velmi příjemná sauna často vyzdobená trsy bylinek, které provoní vzduch. 40 až 50 °C 10 až 20 % Ano

**Solná sauna**

Mírná sauna vhodná pro začátečníky nebo jen na prohřátí těla. 40 až 55 °C 15 až 30 % Ano

\* - názvy saun se mohou v jednotlivých zařízeních lišit

Zdroj obrázků v textu: freepik.com, [žilní poradna](#)

[křečové žíly a metličky](#) [onemocnění žil](#) [sauna](#) [saunování](#) [wellness](#)

---

Copyright © 2023

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