



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 25. 1. 2024 | Veronika Vágnerová

Jsou vám těsné kozačky? Zkuste kompresní punčochy

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jsou-vam-tesne-kozacky-Zkuste-kompresni-puncochy__s10012x20731.html

Milujete kozačky, ale občas máte problém je přes nateklé nohy zapnout, nebo se vám po celodenním nošení zařezávají do lýtek? Byla by ale škoda se vašeho oblíbeného kousku jen tak vzdát. Skvělý způsob, jak nohám ulevit, nabízí kompresní podkolenky či punčochy. Stačí najít ty správné, které nejenže poskytnou potřebnou podporu, ale navíc budou vypadat stylově.



Příčin, proč nohy natékají, je více. Pokud jsou nohy oteklé a těžké [po celém dni sezení](#) na místě, je to následek nahromaděné krve v žilách. Také už může jít o počáteční projev chronického žilního onemocnění. Poptejte se v rodině, zda někdo neměl podobné zkušenosti, případně zda ho netrápily metličky, křečové

žíly, silné otoky nebo dokonce bércové vředy. Na jejich vzniku se totiž významně podílí i dědičnost.

Čím dříve se nemoc podchytí, tím lépe

Bohužel z průzkumu provedeného v ordinacích českých praktiků vyplynulo, že polovina pacientů pod 40 let se začala léčit s onemocněním žil asi až 10 let po výskytu prvních příznaků.

„Chronické žilní onemocnění je progresivní a čím dříve se podchytí, tím lépe. Lékař vám může doporučit komplexní léčbu, konkrétně léky na zpevnění žilní stěny a zamezení tvorby žilního zánětu a kompresní terapii. Řekne vám také více o tom, jak svým žilám můžete pomoci úpravou životního stylu,“ radí dermatoveneroložka MUDr. Júlia Černoorská, Ph.D. z Mělníka.

Kompresní punčochy přináší úlevu

Krev, která se nahromadila v žilách, tlačí na žilní stěny. Při dědičné dispozici k oslabení žilních stěn zhruba takto vznikají první metličky a křečové žíly. Kompresní punčochy vyvíjí tlak naopak zvenčí. Krev se poté snáz dostává k srdci, nehromadí se a metličky nevznikají tak



snadno. Jde tedy o velice **účinnou preventivní pomůcku**, která celkově zlepšuje projevy spojené s chronickým žilním onemocněním včetně oteklých, bolavých a těžkých nohou.

Na výběru si dejte záležet

Kompresní punčochy a podkolenky mají **čtyři třídy komprese**. Punčochy s nižší třídou se lépe natahují, ale tlak vyvíjený na žíly nemusí být dostatečný. Poradte se se svým praktickým lékařem, co je pro vás vhodné, aby mělo nošení smysl.

„Zpočátku se kompresní punčochy můžou hůře natahovat, ale s

trochou praxe a s pomůckami se to za chvíli naučí každý,“ dodává naději MUDr. Júlia Černoorská.

Na kompresní punčochy nebo podkolenky máte nárok dvakrát ročně s částečnou úhradou pojišťovny. Zdravotní potřeby, kam většina nejdříve zavítá, ale nemusí mít k dispozici zcela přesně to, co doporučil lékař. Zkuste se poohlédnout i v lékárnách nebo na internetu. Trh nabízí kompresní punčochy či podkolenky na různě tvarované dolní končetiny v několika barvách, i takové, co jsou k nerozeznání od běžných silonek. Příspěvek zdravotní pojišťovny se na ně vztahovat nemusí, ale lepší je připlatit si za kousek, který bude plnit svůj účel, než si pořídit kompresní punčochy a podkolenky, co leží ve skříni.

Tipy, jak lépe nasadit kompresní punčochy a podkolenky

- Nasazujte je ráno vsedě, než vylezete z postele.
- Mějte ostříhané nehty a obroušené paty.
- Kůže na nohou by měla být suchá.
- Vyzkoušejte saténový návlek nebo tzv. navlékač kompresních punčoch.
- Pomohou vám také gumové úklidové rukavice s drsnými dlaněmi a prsty.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

Malý, R. Zafarová Z. Chronické žilní onemocnění v české reálné praxi - výsledky průzkumu CVDcontrol II u praktických lékařů z roku 2022. Causa Subita 2023

<https://zilniporadna.cz/magazin/kompresni-puncochy-jak-je-vybirat>

[chronické žilní onemocnění křečové žíly nemoc otoky nohou zdraví žilní onemocnění](#)

Copyright © 2024

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