



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



[O zdraví](#) 9. 7. 2024 | Veronika Vágnerová

# Rychlé i dlouhodobé rady, jak bojovat proti otokům nohou nejen v létě

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Rychle-i-dlouhodobé-rady,-jak-bojovat-proti-otokum-nohou-nejen-v-lete\\_\\_s10012x20840.html](https://magazin/clanky/o-zdravi/Rychle-i-dlouhodobé-rady,-jak-bojovat-proti-otokum-nohou-nejen-v-lete__s10012x20840.html)

Oteklé nohy trápí v létě mnoho lidí. Je důležité si uvědomit, že ani v teplém počasí tento stav není normální a otoky nohou mohou signalizovat onemocnění žil, souviset s lymfatickými otoky, lipedémem, nebo být příznakem onemocnění srdce či ledvin. Přinášíme rady, jak nohám ulevit okamžitě a jak se o ně starat dlouhodobě.



Víte, proč nohy vůbec otékají? Tělo se v teple potřebuje nějak ochladit, a to se

kromě většího pocení děje i tím, že se zvýší průtok krve v podkoží. Lidově řečeno teplo rozšiřuje povrchové žíly včetně těch na nohou. V žilách se poté zvyšuje tlak, který se postupně přenáší až do vlásečnic. V těchto místech začne docházet k úniku tekutin do okolních tkání a nohy začnou otékat.

## Oteklé nohy nejsou přirozené ani v horku

Pozor ale! Pokud máte dostatečně zdravé žíly neměl by vás pobyt v teple významně rozhodit. Zdůrazněných žil na těle si všimnete, ale jestli léto vyloženě protrpíte s oteklýma, bolavýma a těžkýma nohama, hlavní příčinou bude spíše **chronické žilní onemocnění**. V České republice ho má odhadem **až 60 % dospělé populace** a vzniká jako následek dědičné dispozice k oslabení žilních stěn v kombinaci s nedostatkem pohybu. Krev se zkrátka od nohou k srdci nevrací tak, jak by bylo potřeba, hromadí se a tlačí na oslabené žilní stěny. Právě **otoky a bolesti nohou, případně [metličky](#) a křečové žíly jsou projevy žilního onemocnění**.

## Jak nohám ulevit okamžitě, byť dočasně

Potíže je potřeba řešit dlouhodobě, ale když už se akutně projeví, je důležité vědět, jak si ulevit hned.



- **Dávejte si nohy nahoru:** Polohování, kdy máte končetiny nad úroveň srdce a krev stéká k srdci díky gravitaci, je rychlý způsob, jak si okamžitě ulevit od otoků nohou. Nohy je dobré si přitom podložit měkkým polštářkem.
- **Střídejte studenou a teplou vodu:** Chlad přináší okamžitou úlevu. Studená voda na nohy je velice příjemná, ještě lepší je ale střídání teplot.
- **Chodte a hýbejte se:** Otoky nohou se zmírní i pohybem. Pokud jsou už příliš intenzivní, zkuste si předtím nohy zchladit nebo si je dát na chvíli nahoru. Ideálním pohybem je chůze, běh, cyklistika, plavání, jóga, pilates nebo žilní gymnastika.
- **Masti na oteklé nohy a na žíly:** Před návštěvou odborníka je obvyklou tendencí pacientů hledat rychlá řešení, což nemusí vést k odpovídajícímu

výsledku.

*„Volně prodejné masti na žíly nebo otoky nohou mohou pomoci, ale jde spíše o úlevný pocit. Zpravidla nemají prokázanou účinnost a necílí na léčbu podstaty onemocnění. Zákazníky v lékárně proto upozorňuji na důležitost užívat léky na žíly předepsané lékařem, u kterých je jejich účinnost ověřená,“* upozorňuje PharmDr. Gabriela Kroupová z Olomouce.

- **Omezte pobyt na slunci:** Opálené tělo může vypadat lépe než bílé, ale s chronickým žilním onemocněním, které je častou příčinou otoků, je lepší se moc paprskům nevystavovat.

Na rychlé rady ale nelze spoléhat donekonečna. Zkraje možná pomohou, ale čím více bude nemoc postupovat, tím menší úlevu přinesou.

## **Jak se o nohy starat dlouhodobě**

- **Nezlehčujte projevy:** Chronické nemoci nejsou akutní infekce, kde by se projevy objevovaly v řádů dní. Spíše se příznaky nenápadně a plíživě stupňují. Řešte problémy dříve, než vygradují.

▪ **Užívejte léky dlouhodobě, nejen v létě:**

*„Při chronickém žilním onemocnění se užívají venofarmaka, léky, které zpevňují žilní tonus. Brání tvorbě žilních zánětů a zmírňují projevy žilního onemocnění včetně otoků. Genetická dispozice ke ztrátě pružnosti žilních stěn je daná a bohužel se nevyřeší sezonní léčbou. Lidé s vysokým krevním tlakem se také v horku cítí hůř, ale léky berou celoročně,“ říká PharmDr. Gabriela Kroupová.*

Venofarmaka může předepsat praktický lékař, který vás v případě podezření pošle ke specialistům na odborné vyšetření. Případně můžete zajít za specialistou sami, počítejte ale s rizikem delšího čekání.



## **Nasadte si**

- **kompresní podkolenky:** Kompresní punčochy pomáhají všem, kdo mají onemocnění žil, potíže s lymfou nebo příčinu svých otoků zatím neznají. Nosit by se měly ideálně celý den. Klidně si je však nasadte i během dne dle vlastní potřeby. Oblékání vyžaduje trochu cviku, ale s návodnými tipy to dokáže za chvíli každý.
- **Dostatečně pijte:** Z dlouhodobého pohledu je důležité mít krev dostatečně zředěnou. Hustá krev neteče tak dobře a odčerpat ji od nohou zpět k srdci je zbytečná zátěž pro žilní chlopně. Pro zdravé chlopně to nemusí být problém, ale proč jim neodlehčit? Dbejte proto na optimální příjem nealko tekutin. Omezte také sůl a alkohol.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací:**

**Karetová et al. Doporučený diagnostický a terapeutický postup pro všeobecné praktické lékaře: Chronické žilní onemocnění - Novelizace 2021. SVL ČLS JEP Centrum doporučených postupů pro praktické lékaře, 2021.**

**<https://www.zilniporadna.cz/>**

[chronické žilní onemocnění](#) [onemocnění žil](#) [otoky nohou](#) [pitný režim](#)  
[venofarmaka](#) [zdraví](#) [žilní gymnastika](#) [žilní onemocnění](#)

---

Copyright © 2025

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