



Lahká pomoc pre ťažké nohy

Máte najmä v lete a na cestách nohy ako z olova? Pociť ťažkých, nepokojných nôh je jedným z prvých príznakov chronického žilného ochorenia, ktoré sa často vyskytuje aj bez väčších kŕčových žíl.

TEXT: PAVEL IŠTOK FOTO: ISIFA/SHUTTERSTOCK, ARCHÍV AUTORA

Neskôr sa môžu na nohách objaviť metličky a väčšie povrazce kŕčových žíl, ktoré sú sprievodným príznakom chronického žilného ochorenia. Varixy nie sú samostatným ochorením, ale jedným z príznakov

chronického žilného ochorenia. V populácii sa vyskytujú až u zhruba 70 percent ľudí a sú geneticky podmienené. V dostupných štúdiách sa uvádza, že ak jeden s rodičov má varixy, deti majú 75-percentnú

šancu, že ich budú mať tiež. Ak obaja rodičia majú varixy, pravdepodobnosť sa zvyšuje až na 91 percent. Je to daň, ktorou ľudstvo platí za vzpriamenú chôdzu, nesprávnu životosprávu a nedostatok pohybu.

Nie je to len kozmetický problém

Kŕčové žily pacienti dlho považujú za kozmetický problém a k lekárovi prídu až v ťažkých štádiách, s komplikovanými žilovými zmenami, v najhoršom štádiu dokonca s vredom predkolenia. Najťažšie formy chronickej žilovej nedostatočnosti majú ľudia, ktorí v minulosti prekonalí žilovú trombózu (upchatie žily krvnou zrazeninou) na dolných končatinách.

Liečba kŕčových žíl pozostáva najmä z preventívnych opatrení, skorej diagnostiky a následnej cielenej liečby podľa objavenej poruchy v žilnom systéme. Každý z nás však môže dodržiavať správnu životosprávu s dostatočným príjmom vlákniny a pohyb, cievnú gymnastiku, dôslednú liečbu pridružených ochorení, ako je vysoký krvný tlak,

cukrovka či vysoká hladina cholesterolu, ktoré zhoršujú stav žilového systému. Samozrejme, obezita a fajčenie majú na žilový systém veľmi nepriaznivý vplyv. Nikotín sa preto hovorí aj cievný jed.

Výbornou pomôckou na stabilizáciu stavu sú kompresívne pančuchy, ktoré môžu byť podľa

výšky kompresie podkolenky, stehenne alebo pančuchové nohavičky. Princíp kompresie spočíva v tom, že pančucha obopína končatinu po celom obvode tlakom, takže chorobne rozšírené žily sa zúžia, žilové chlopne sa stanú domykavými a krv sa v žilách prestane hromadiť. Vydrábajú sa v štyroch kompresívnych triedach v závislosti od štádia žilového ochorenia.

Existuje celý rad výživových doplnkov a liečiv nazývaných venofarmaká vo forme tabliet, kapsúl, mastí či gélov. Ich úlohou je zmierniť vnútrožilový zápal, ktorý je zodpovedný za chronické žilné ochorenia

NAJČASTEJŠIE PRÍZNAKY CHRONICKÉHO ŽILNÉHO OCHORENIA

- pocit „ťažkých nôh“, ich únava
- pocity horúčavy alebo chladu
- svrbenie kože na nohách
- kŕče v lýtkach
- zvýšená potivosť nôh
- bolesti (najmä po dlhodobom sedení či státi)
- opuchy dolných končatín
- nepokojné nohy

a za progresiu varixov. Ich cieľom je znormlizovať funkciu ciev, zmierniť opuchy, bolesti, pôsobiť protizápalovo. Práve zápal zohráva dôležitú úlohu pri vzniku jednotlivých typov kŕčových žíl a zhoršuje priebeh ochorenia, vzniku opuchu, postupných zmien na koži, bolesti až vředu predkolenia.

Venózný protokol je základ

Diagnostika u špecialistu, teda angiológa či cievného chirurga, zahŕňa nielen anamnézu (rozhovor s pacientom) a vyšetrenie, počas ktorého lekár zisťuje prítomnosť varixov, opuchov či kožných zmien v stoji a ľahu, ale aj vyšetrenie pomocou Dopplerovho ultrazvukového prístroja. V špecializovaných centrách, ktoré sa zaoberajú kŕčovými žilami, sa vykoná podrobná diagnostika s „mappingom“ patologických žíl, čo sa zaznamená do venózneho protokolu. Pomocou neho sa určia miesta poruchy žilného systému, hlavne reflux a nedostatočné perforátory, čo sú spojky medzi povrchovým a hlbokým žilným systémom zodpovedné za plnenie povrchového žilného systému, a tým aj vzniku viditeľných povrchových varixov. Venózný špecialista (chirurg, angiológ) v žilnom protokole skúma hlboké žily, ktoré vedú zhruba 90 percent krvi, a žily povrchové,

zodpovedné za zhruba 10 percent krvného zásobovania. Medzi nimi sú spojky „perforátorové žily“. Ochorenie žíl môže zasiahnuť ktorýkoľvek z týchto žilových systémov. Rozsah ochorenia sa dá objektívne zistiť jedine spomínaným dôsledným sonografickým vyšetrením. Podrobná diagnostika pomocou ultrazvuku je základom správnej liečby. Viditeľné znaky kŕčových žíl totiž vôbec nemusia zodpovedať skutočnému stavu hlbokých žíl. Niektorí pacienti majú len mierne príznaky, ale majú už vážne postihnutý žilový systém. Sonografia umožňuje vyšetriť stav ciev a dynamiku, akou v nich tečie krv, umožňuje odhaliť reflux – spätný tok krvi v povrchovom aj hlbokom žilovom systéme.

Existuje hneď niekoľko zákrokov

Čo sa týka cievnej chirurgie, pre varixy jestvujú dve základné skupiny zákrokov. Prvým je klasická operatíva, keď sa pacientovi odstráni žila v celkovej alebo spinálnej anestézii. Je to známa klasická operácia „stripping“, robí sa v nemocniciach. Cievny chirurg pri nej cez malé rezy odpreparuje chorú cievu a mechanicky ju vytiahne von, pričom na koži ostávajú drobné jazvičky po vpichoch a rezoch. V rámci miniinvazívnych zákrokov

VRODENÉ RIZIKOVÉ FAKTORY VZNIKU KŕČOVÝCH ŽÍL

- vrodenná dispozícia (ak je príčinou kŕčových žíl, objavujú sa skôr)
- ženské pohlavie (častejšie sa vyskytuje u žien, na vine sú hormóny)
- vyšší vek (so zvyšujúcim sa vekom stúpa pravdepodobnosť vzniku varixov)
- tehotenstvo (zvyšuje sa hmotnosť, záťaž dolných končatín a mení sa hormonálna situácia)



možno cievu znefunkčniť tepelnými zákrokmi pomocou endovenózneho laseru alebo termálnou (rádiofrekvenčnou) abláciou a najmodernejšou abláciou mikrovlnami – MWA. Kŕčové žily je takisto možné sklerotizovať pomocou peny. „Sme jedno z dvoch pracovísk na Slovensku, ktoré má akreditáciu na používanie všetkých metód na liečbu kŕčových žíl, a to rádiofrekvenčnú abláciu, terapiu laserom, na aplikáciu biologického lepidla Venasel, mikrostrippingy varixov aj na sklerotizáciu varixov penou pod kontrolou ultrazvuku,» vysvetľuje chirurg MUDr. Pavel Ištók z Proktovena v Bratislave. „Rádiofrekvenčnú abláciu, terapiu laserom alebo microstripping je možné robiť bez

hospitalizácie, ambulantne v tumescenčnej anestézii.» Tumescenčná anestézia znamená, že žila sa od okolitých tkanív odizoluje špeciálnym roztokom, v ktorom je lokálne anestetikum. Pacient nemusí byť v narkóze a ešte v ten deň odchádza bez bolesti domov. Na druhý deň môže byť v práci, pričom nemá bolesti, a o dva dni môže športovať v kompresívnej pančuche. Jediné obmedzenie pri moderných vnútrožilových zákrokoch je nosenie kompresívnej pančuchy, lýtkovej alebo stehennej na 7-10 dní, a približne štyri týždne bez sauny a kúpania v teplých vodách. Pri aplikácii biologického lepidla Venasel dokonca nie je potrebná ani tumescenčná anestézia a nosenie kompresívnej pančuchy po zákroku.



ZÍSKANÉ (OVPLYVNITEĽNÉ) RIZIKOVÉ FAKTORY VZNIKU KŔČOVÝCH ŽÍL

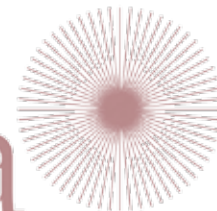
- nedostatok pohybu
- obezita
- fajčenie
- nedostatok vlákniny v strave, zápcha
- nosenie sťahujúceho šatstva
- prekladanie si nohy cez nohu
- užívanie hormonálnej antikoncepcie (najmä pri pozitívne rodinnej anamnéze pre žilné ochorenia)

Nemusíte mať ťažké nohy

Nemusíte mať obavy ani zo zákroku, ani z vyšetrenia, ktoré nie je bolestivé. Pomocou venózneho protokolu vám lekár vypracuje návrh liečby, zdôrazní preventívne opatrenia a odporučí typ zákroku. Ani metličky totiž nie sú len kozmetický problém, ide v podstate o chronické žilné ochorenie v štádiu C1 a v lete dochádza k zhoršeniu príznakov chronického žilného ochorenia.

CHIRURGICKÉ CENTRUM NA LIEČBU
KŔČOVÝCH ŽÍL KONEČNÍKA A ZNAMENOK

Proktovena
by Dr. Ištók



WWW.PROKTOVENA.SK
+421 911 700 374