



Kŕčové žily sú dedičné.

Klasifikácia kŕčových žíl CEAP

Stupeň C0: Ťažkosti sú bez viditeľných prejavov kŕčových žíl.

Stupeň C1: Metličky do priemeru 1 mm a sieťové žily 1 - 3 mm.

Stupeň C2: Postihnutie hlavných kmeňov vén dolných končatín, hlavne malej a veľkej stehennej žily a kŕčové žily nad 3 mm.

Stupeň C3: Kŕčové žily spojené s opuchmi dolných končatín.

Stupeň C4: Pigmentácie a iné kožné zmeny a ekzém na predkoleniach.

Stupeň C5: Ložiská po zhojenom vrede predkolenia (ulcus cruris).

Stupeň C6: Najhorší stupeň ochorenia sa prejavuje ako vred predkolenia.

mi na koži a ostávajú po ňom drobné ranky, je možné ošetriť varixy aj vnútrocievny laserom a rádiofrekvenčnou ablaciou (RFA) alebo sklerotizáciou penou pod ultrazvukom. „Pri použití neoperačných techník je efekt liečby varixov lepší, bez jaziev, avšak u 15 – 20 % pacientov sa pri použití sklerotizácie môžu vytvoriť pigmentácie. Najlepší kozmetický efekt sa dosahuje pri použití RFA, ktorá na koži nespôsobuje takmer nijaké zmeny,“ uzatvára lekár.

➔ pokračovanie na str. 22

Dôležitá je včasná diagnostika

V nohách sú dve skupiny žíl. Povrchový systém tvoria viditeľné cievy, pri rozšírení sú aj kozmetickým problémom. Hlboký systém vedie popri tepnách v hĺbke končatiny. Nie je ho vidieť, no z hľadiska dopravy krvi je dôležitejší - preteká ním 90 % objemu krvi.

Idete na vyšetrenie?

Vyšetrenie žíl nôh nie je bolestivé, no žiada si viac času. „Odoberáme anamnézu a pýtame sa na ochorenia, úrazy a zákroky dolných končatín. Následne zisťujeme charakter ťažkostí. Popri komplexnom vyšetrení pacienta si na dolných končatinách všímame, aký typ varixov má, či vidíme trofické zmeny, ako sú defekty kože a pigmentácie. Klinické vyšetrenie musí dopĺňať ultrazvukové s farebným kódovaním – CCDS,“ vysvetľuje Pavel Ištók. Liečbu lekár nasadzuje v závislosti od zaradenia pacienta podľa klasifikácie ochorenia. „Varixy dolných končatín nie sú diagnózou, sú len príznakom závažnejšieho chronického venózneho ochorenia, podľa medzinárodnej klasifikácie s označením CEAP. Základom správnej diagnostiky je urobiť ultrazvukové vyšetrenie vén farebným duplexným sonografom, a zároveň urobiť detailný popis spätného toku krvi vo vénach,“ dodáva doktor Ištók.

Ako sa ich zbaviť?

Spôsob liečby varixov závisí od rozsahu ochorenia a od úsekov postihnutých ciev. Na trhu sú tzv. venofarmaká, ktoré pôsobia priaznivo pri ochoreniach žíl. Lekár však upozorňuje, že o výbere lieku je potrebné poradiť sa s angiológom alebo cievny chirurgom. „V súčasnosti je k dispozícii množstvo liekov, z ktorých len niektoré majú účinnosť potvrdenú vedeckými štúdiami,“ vysvetľuje lekár. Možnosti trvalého odstránenia varixov sú skôr hypotetické, pretože pri ich liečbe často dochádza k recidívam. „U pacien-

tov s C1 varixami je možnosť recidívy do 5 rokov 60% a pri varixoch C2 je to do 5 rokov 30%,“ hovorí lekár. Ak sa rozhodnete pre zákrok,

máte na výber viacero možností. Okrem klasického operačného riešenia formou strippingu, pri ktorom sa cievky odstránia minirez-

▼INZERCIA

CA 18985



Varixy sa v populácii vyskytujú 2- až 3-krát častejšie u žien.



Prepláca odstránenie krčových žíl poisťovňa?

Väčšine chirurgických cievnych ambulancií poisťovne zákroky na krčových žilách čiastočne uhrádzajú formou jednodňovej chirurgie alebo formou hospitalizácie. Závisí to od uzavretých zmlúv medzi konkrétnou ambulanciou a zdravotnými poisťovňami.

Z lekárne našich babičiek

Kvapky z pagaštana konského

50 g kvetov či plodov pagaštana konského zalejeme 500 ml vodky alebo ovocnej pálenky. Necháme 2 týždne vylúhovať a každý deň zmes pretrepeme. Užívame 30 - 40 kvapiek extraktu 3- až 4-krát denne počas 3 - 4 mesiacov.

Čaj z viničových listov

Štúdie ukázali, že extrakt z listov červeného viniča posilňuje žily a zlepšuje prekrvenie. 1 PL suchých viničových listov uvaríme v 2 dl vody. Počas dňa pijeme medzi jedlami 1 - 2 čajové šálky odvaru.

Masť z nechtíka lekárskeho

Na zápalové stavy krčových žíl pomôže nechtíková masť. Na jej prípravu zohrejte 50 g domácej masť bez škvariek a pridajte 4 hrste nadrobno nasekaných listov, kvetov a stoniek nechtíka. Len čo sa masť začne škvariť, odstavte ju zo sporáka a prikrytú nechajte odstáť.

Na druhý deň ju znova zohrejte, prelisujte cez ľanovú utierku a rozdeľte do malých téglikov, napríklad po kréme. Po natretí choré miesto prikryte obväzom.



Obklad z rozvarenej cibule

Na otvorené rany pri krčových žilách je výborná cibula rozvarená na hustú kašu. Ošúpte 1 - 2 cibule, zalejte vodou a 20 minút varte na slabom ohni, aby neprihoreli. Súra obsiahnutá v cibuli by vtedy stratila svoje liečivé vlastnosti. Hmotu rozmixujte, až vznikne hustá kaša. Obklad priložte na postihnutú nohu a zabandážujte ju. Aplikujte na noc, ak je však rán viac, je účinné prikladať ho aj cez deň. Obklady aplikujte dovtedy, kým sa rany nezahoja, zvyčajne to trvá 4 - 5 dní.

Sirup z cesnaku a medu

Je účinnou prevenciou ochorenia, pretože pomáha udržať dostatočnú pružnosť žíl a kapilár. Nakrájajte nadrobno 125 g cesnaku a zalejte 180 g tekutého medu. Dôkladne rozmiešajte a nechajte 7 - 10 dní vylúhovať. Užívajte 3x denne 1 lyžicu. ■

Čo ešte pomáha?

Zdravá životospráva

Vyhýbajte sa státiu na jednom mieste. Častá chôdza (aj nabo-so) a špeciálna cievna gymnastika podporujú svaly, a tým aj transport krvi k srdcu. Prospieva aj pravidelné bicyklovanie, plávanie a turistika. V prípade nadmernej hmotnosti je potrebné ju zredukovať.

Kompresné pančuchy

Pri ľahkých problémoch so žilami je dobré nosiť kompresné pančuchy, najmä ak musíte dlho sedieť či stáť. Zhoršený odtok žilovej krvi spôsobuje opuchy dolných končatín, zvýšený vnútrožilový tlak a prejavy chronickej žilovej nedostatočnosti. Obujte si ich ráno v polohe ležmo ešte predtým, ako vstanete z postele, a vyzujte ich až pred spaním. Ich tlak pôsobí na rozťahnutú žilu zvonka. Po zákrokoch je vhodná kompresia II. triedy.

Kneippov kúpeľ

Púšťanie studených prúdov vody na lýtka a šliapanie vody tiež zlepšujú krčové žily. Chladom sa rozšírené cievy sťahujú späť.

Precitnené dýchanie

Hlboký dych a svalové kontrakcie môžu zlepšiť prúdenie krvi do srdca. Vykonávajte pravidelné dychové cvičenia. Joga vám poskytne dostatok pozitívnej inšpirácie.

Chôdza zlepšuje prekrvenie ciev.



Správne oblečenie a obuv

Noste obuv, ktorá podporuje rozvoj a udržiavanie klenby nohy. Nevhodné sú topánky s vysokými podpätkami. Pozor na šatstvo, ktoré bráni odtoku žilovej krvi.

Do svojho jedálneho lístka zaraďte aj hroznové semená, ginko, grapefruitovú šťavu, pór a pažitku.

