



ZDRAVÍ A KRÁSA 27. 04. 2012

Co platí na křečové žíly?

Vznik křečových žil ovlivňuje několik stěžejních faktorů. Výskyt stoupá úměrně se zvyšujícím věkem, ohrožení jsou především obézní lidé a ti, kteří...

Počty lidí, kteří trpí na **křečové žíly**, neustále stoupají. Zajímavou informací ze statistik je, že nejvíce se tato choroba týká slovanských národů, ale třeba Asiaté nebo černoši ji víceméně neznají. Medicína naštěstí hledá stále **nové způsoby a cesty**, jak proti této nemoci úspěšně bojovat. Moderní technologie umožňují bezbolestné ambulantní zákroky s výbornou prognózou, takže pokud i vás varixy, jak se odborně **křečové žíly** nazývají, postihly, nezoufejte. Můžete se jich zbavit. Pravdou ale je, že **léčba musí být komplexní**. Je třeba odhalit příčinu vzniku a snažit se případnému budoucímu rozvoji vyvarovat lepšími návyky.

Proč a jak křečové žíly vznikají?

Vznik křečových žil ovlivňuje několik stěžejních faktorů. Výskyt stoupá úměrně se zvyšujícím věkem, ohrožení jsou především **obézní lidé** a ti, kteří mají **nevhodné návyky**, kam lze především zařadit **nedostatek pohybové aktivity a konzumaci nezdravých jídel**, což je stav vedoucí právě k obezitě. Často varixy trpí i lidé, kteří, například v práci, **dlouho sedí či stojí**. Není také nic neobvyklého, když se **křečové žíly** objeví u těhotné ženy. Nutno také zmínit, že pokud mají **křečové žíly** oba rodiče, pak existuje zhruba **70% předpoklad**, že se vyskytnou i u jejich potomka. **Dědičnost** tedy sehrává jednu z hlavních rolí. Jak už bylo nastíněno v úvodu tohoto článku, výskyt u žen je častější, ani u mužů však není vyloučen, odborníci uvádí poměr 3:1. Co se týče **progrese onemocnění** a intenzity projevů, je to velice individuální. Někoho mohou varixy dostat na operační stůl během několika měsíců, jiného až po letech.



Varixy jsou poměrně snadno rozpoznatelné, protože jsou hodně vidět, zvláště v pokročilejších stádiích. Což je taky důvod, proč jsou ženami vnímány tak negativně. Mnoho zástupkyň něžného pohlaví se kvůli nim stydí nosit krátké kalhoty a sukně a jejich sebevědomí velice trpí. Pokud bychom je měli popsat, pak si je lze představit jako **malé i větší zduřené nafialovělé či modré uzlíky (hrudky)** prosvítající pod kůží, které jsou na dotyk **hodně bolestivé**. Tyto žilní uzlíky vznikají, protože se začne **hromadit a městnat krev** v tzv. kapsičkách (původně jsou pružné a zachycují krev, co putuje do srdce, aby se nevracela zpět. Jestliže se jejich pružnost omezí, pak jimi už krev neproudí a zůstává stát) a **na dalších místech v žilách**, které tak vytváří pod tlakem krve další **záhyby a různě se deformují**. Z důvodů rozšiřování se také **tenčí jejich stěny**. Žíly tak samozřejmě už nedokážou stoprocentně plnit svou funkci. Postižen může být **povrchový žilní systém i hluboký**, v druhém případě je situace velice závažná.

Základní rozdělení: primární a sekundární varixy

Křečové žíly je možné rozlišit. Na řádcích výše bylo vzpomenu, že může být zasáhnout povrchový nebo hluboký žilní systém, s tím souvisí i základní rozdělení na **primární a sekundární varixy**. Primární tedy náleží k povrchovému systému, sekundární k hlubokému. Prvně jmenovaný typ vzniká především na základě **oslabení žilní stěny**, u druhé možnosti jsou **křečové žíly** projevem určitého žilního onemocnění, které je důvodem lokální neprůchodnosti a vytáčení žil k povrchu.

Křečové žíly - příznaky

O tom, že se s vaším žilním systémem v nohách děje něco špatného, se dozvíte nejen z přítomnosti výše vzpomínaných uzlíků, které vystupují těsně pod kůží. **Křečové žíly** mají i další **příznaky**, bohužel hodně nepříjemné a bolestivé. Jedná se především o:

- celkový pocit „těžkých nohou“ (Na unavené nohy doporučujeme osvěžující gel ZDE)
- bolest a únava svalů
- různě lokalizovatelné křeče, případně mravenčení
- otoky lýtek a kotníků
- nepříjemné pocity, bolesti a křeče při dlouhém sezení nebo stání

Léčbu křečových žil musíte zahájit co nejdříve

Aby byla **léčba** úspěšná, je samozřejmě nutné s ní **co nejdříve začít**, a tak podchytit křečové žíly v počátečních fázích rozvoje. Podle míry postižení doktor zvolí vhodnou terapii. Ta může být konzervativní i chirurgická.

• Konzervativní léčba křečových žil

Jestliže lékař zjistí, že se varixy teprve rozvíjí, pak doporučí příznivá **režimová opáření a kompresní metody** (pomocí speciálních stahovacích punčoch), kdy zvýšený tlak působící na žíly může jejich funkčnost obnovit. V některých případech se navíc podávají léky podporující regeneraci a pevnost žilního systému. Nutno podotknout, že léčba nezajistí, že varixy zmizí, pouze **zabrání rozvoji** a dalším komplikacím. Je velice důležité, aby pacient dodržoval zdravý životní styl a podpořil terapii chůzí a celkovým pohybem. Často se také doporučuje **sprchovat nohy** střídavě teplou (ne horkou) a studenou vodou. Tyto změny teplot totiž „trénují“ flexibilitu žil, kterou varixy omezují.



• Chirurgická léčba křečových žil a další metody

Pokud konzervativní léčba nezabere, nebo přijdete k lékaři s již **hodně rozvinutými varixy**, které zasahují hluboko do žilního systému, pak často nezbyvá nic jiného, než je odstranit. Díky moderním technologiím a pokroku medicíny **existuje několikero způsobů** této léčby. O tom, co který postup obnáší, informuje následující přehled v tabulce:

Metoda	Jak se provádí?
• Klasická operace	- skrze dva malé řezy (v tříselech a u kolene či kotníku) se do žíly zavede speciální vodič, s jehož pomocí se poškozený žilní kmen odstraní - volí se u větších žil a hlubšího postižení - je nutná hospitalizace
• Metoda CHIVA	- přesně stanovenými místy se provede řez nebo vpich, poté se žíly podvážou, zkrátí nebo se daný úsek odstraní - odstraňuje pouze postižená místa - volí se u menších žil - ambulantní ošetření
• Léčba laserem	- světlo laserového paprsku se v dané žíle promění na teplo, čímž dojde k zatavení konkrétní oblasti a smrštění - umožňuje přesné zamíření - nepoškozuje okolní struktury - volí se u žil do 1 mm - ambulantní ošetření
• Léčba radiofrekvenční	- do žil se aplikuje radiofrekvenční energie, která postiženou oblast teplem uzavře, žíla se zmenší a není pod kůží vidět - volí se pro léčbu žilních kmenů - ambulantní ošetření
• Sklerotizace	- pomocí jehly je do žil vpravena látka, která chemicky poškodí strukturu v dané oblasti, čímž se žilní stěny slepí - po zákroku je nutné přiložit kompresivní bandáž, aby se varixy přeměnily na vazivo a vstřebaly do organismu - volí se u malých žilek a metliček do 3 mm - ambulantní ošetření

Přírodní a doplňková léčba křečových žil

Všechny popisované klasické formy léčby je příhodné doplnit i stravou bohatou na vitaminy a minerály. Chcete-li pro sebe udělat něco víc, pak můžete využívat i níže zmíněné **rostliny a potravinové doplňky**, které nejen zlepší stav žil, ale také mohou zmírňovat otoky, bolesti a křeče a celkově se starat o krevní oběh. 

- kostival lékařský – obklady ze syrového nastrouhaného kořene
- jírovec maďal – masti, oleje, tinktury a mléka s výtažkem
- pohanka – odvar ze slupek
- bílý dub – odvar z kůry
- rozmarýn lékařský – odvar z lístků
- lecitin
- vitamin E
- vitamin C

- zinek

Určitě také vyzkoušejte domácí recepty na nohy a žíly, které najdete [ZDE](#).

Jak na prevenci?

Nechcete-li, aby **křečové žíly** trápily i vás jako spoustu ostatních, musíte **dodržovat zdravý životní styl** a věnovat svým nohám odpovídající péči. Na předcházejících řádcích jsme již zmiňovali doporučení na **střídání teplé a studené vody** na závěr každodenního sprchování, další tipy, které vám pomohou snížit riziko vzniku křečových žil, jsem připravili v tabulce níže:

• mějte dostatek pohybu, stačí i obyčejná chůze
• nekuřte a nepijte alkohol
• nechodte v botách na vysokém podpatku
• nenoste oblečení, které brání správné cirkulaci krve v končetinách
• máte-li sedavé zaměstnání (nebo v práci naopak jen stojíte), dělejte si přestávky a protahujte nohy
• nepřepínejte se a dostatečně odpočívejte
• relaxujte každý den s nohama nad úroveň srdce
• jezte dostatek ovoce, zeleniny, luštěnin a ryb

Dále můžete v rámci prevence i léčby **provádět cviky**, které dokážou ulevit od bolesti přetěžených nohou :

- lehněte si na záda a pomalu zvedejte nohy nahoru, abyste udělali svíčku, vydržte několik sekund a položte je zpět na zem
- lehněte si na záda a napodobujte jízdu na kole, nejprve 5 minut na jednu stranu, poté 5 minut na druhou

Tip: Jogurtový zábal na nohy

Ingredience:

- 1 bílý jogurt

- půl hrnku silného mátového čaje

Postup přípravy: Jogurt rozšleháme se 3 kávovými lžičkami čaje. Poté jím potřeme celá chodidla od paty až k prstům a zabalíme je do froté ručníku. Nohy pak položíme nahoru a 30 minut v této poloze relaxujeme, poté můžeme zábal sundat a nohy omýt.

Tento článek je uveden nadpisem, který obsahuje zásadní otázku, tedy **co platí na křečové žíly**. Nejúčinnější je určitě prevence. Pokud se tomuto nepříjemnému onemocnění svými návyky, chováním a postoji vyvarujete, uděláte pro sebe to nejlepší, co jste mohli. I když někteří lékaři zastávají názor, že **křečové žíly** jsou dány pouze geneticky, není vhodné rizika podceňovat, zvláště vykonáváte-li povolání, kde celý den stojíte na jednom místě, nebo sedíte u stolu.