

Coraz więcej młodych kobiet obserwuje wieczorem zjawisko opuchlizny wokół kostek, niekiedy towarzyszy mu uczucie ciężkich nóg, a kiedy pojawiają się pajęczki to znak, że trzeba działać, bo grożą nam żylaki. A przecież piękne nogi to nasza wizytówka, zwłaszcza latem, gdy królują krótkie spódniczki, szorty, kostiumy kąpielowe...



Lato pięknych nóg

Co to są żylaki?

Żylak jest to poszerzenie i wydłużenie żyły/żył, która w związku z tym ma często kręty przebieg. Żylaki są objawem choroby żylakowej, której podłożem są przewlekłe zmiany zapalno-degeneracyjne w skórze i tkance podskórnej kończyn dolnych. Zmianom tym często towarzyszą dolegliwości: bóle i kurcze nóg, uczucie ciężkości, obrzęki. Nasilenie dolegliwości często nie idzie w parze z zaawansowaniem zmian skórnych, tzn., że można mieć niewielkie żylaki i duże dolegliwości.

Jak powstają żylaki?

Wiele badań potwierdza rodzinny (dziedziczny) charakter występowania żylaków.

Jeśli oboje z rodziców choruje na żylaki to ryzyko wystąpienia tej choroby u ich dziecka wynosi 90%. Niewątpliwie ważnym czynnikiem zwiększającym ryzyko zachorowania jest tryb życia i charakter pracy. Ograniczenie powrotu żylnego powoduje długotrwała pozycja siedząca a zwłaszcza z podkulonymi lub skrzyżowanymi nogami oraz nadwaga i często związana z nią mała aktywność fizyczna. Również ważnym czynnikiem zwiększającym ryzyko wystąpienia żylaków jest noszenie nieodpowiedniego ubrania i obuwia. Ograniczenie powrotu żylnego może spowodować noszenie zbyt obcisłych skarpet, spodni czy gorszetów. Natomiast zbyt wysokie obcasy butów ograniczają pracę mięśni łydek.

Żylaki w ciąży

W okresie ciąży u kobiety występuje na raz wiele czynników usposabiających do powstania choroby.

1. Obniżenie naturalnej aktywności fizycznej
2. Ucisk mechaniczny na żyły miednicy przez powiększający się płód
3. Zaburzenia hormonalne

W ciąży żylaki rozwijają się bardzo szybko, ale na szczęście po ciąży w dużej mierze zanikają.

Jakie są objawy choroby żylakowej?

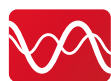
Wśród objawów choroby żylakowej możemy wyróżnić następujące grupy objawów:

1. estetyczne: siateczka popękanych żyłek, żylaki
2. dolegliwości: bóle, obrzęki, kurcze łydek, uczucie ciężkości i pieczenia
3. zmiany skórne: przebarwienia, stwardnienie skóry, nie gojące się wrzody żyłne.

O zaawansowaniu choroby żylakowej świadczą obrzęki, zmiany skórne i owrzodzenia goleni.

Objawy choroby żylakowej, które powinny skłonić pacjenta do wizyty u lekarza:

1. wieczorne obrzęki kończyn dolnych – zmniejszają się lub ustępują w pozycji leżącej np. po nocy
2. bóle i uczucie ciężkości kończyn dolnych – również pojawiają się w ciągu dnia
3. pojawiające się pajęczki żyłne i żylaki
4. bolesne kurcze mięśniowe



DIOSMINEX[®]

(Diosminum)



- zmniejsza obrzęki nóg, uczucie ciężkości nóg, nocne kurcze łydek
- hamuje rozwój choroby żyłnej i żylaków nóg i odbytu
- wzmacnia zastawki żyłne, usprawnia krążenie krwi w kończynach dolnych

Jak można zapobiegać wystąpieniu żylaków?

Przede wszystkim należy unikać wszystkich zachowań sprzyjających powstawaniu choroby żylakowej:

1. długotrwałej pozycji stojącej i siedzącej,
2. noszenia obcisłej odzieży i obuwia na wysokim obcasie
3. złej diety i nadwagi
4. nadmiernej ekspozycji na ciepło: gorące kąpiele w wannie, opalanie na słońcu, solarium, sauna.
5. uprawiania niektórych sportów: duży wysiłek statyczny i mało ruchu.

Konieczne zwróć uwagę na:

1. wybór odpowiedniej pracy, a jeśli to nie jest możliwe to zaleca się częste zmiany pozycji i gimnastyka ud, łydek i stóp
2. wzrost aktywności ruchowej: spacerowanie, bieganie, jazda na rowerze, gra w tenisa
3. ograniczenie sportów wysiłkowych: podnoszenie ciężarów, sportów walki
4. utrzymanie prawidłowej masy ciała
5. noszenie odpowiedniej odzieży i obuwia
6. unikanie ekspozycji na ciepło: chłodny prysznic, ograniczenie opalania na słońcu
7. uniesienie kończyn w czasie odpoczynku.

