## Chronická žilní onemocnění

## Nejtypičtější formou onemocnění jsou varixy-viditelné žíly pod kůží, které se kroutí, mají ztenčenou stěnu a jsou rozšířené. Nejčastěji jsou postiženy povrchové žíly dolní končetiny. Jsou postiženy i žilní chlopně, které umožňují krvi, aby tekla směrem k srdci. Při narušených chlopních se krev vrací dolů a může zvyšovat tlak na žilní stěny a přispívat k dalšímu zhoršení.

## Příznaky:pocit tíže nebo napětí v končetinách, neurčitá bolest a otoky narůstající během dne. U obtíží je typická variabilita v závislosti na aktuální činnosti, poloze končetin,na teplotě , na fázi menstruačního cyklu. Otoky se vyznačují zmenšováním v horizontální poloze-tedy po nočním odpočinku.

**Zhoršující vlivy a příčiny**: věk, ženské pohlaví, těhotenství/a obecně vliv hormonů/, obezita, dlouhé stání a sezení při výkonu povolání,, poranění, hluboká žilní trombóza, vysoký krevní tlak, dietní zvyklosti/ a s tím spojené poruchy vyprazdňování-zácpa/ nedostatek vlákniny, vitamínu C a bioflavonoidů (rutin, citrín) ve stravě

Důsledky a komplikace křečových žil: trombóza postižené žíly, zánět žíly a jejího okolí ,ekzém, prasknutí křečové žil, bércové vředy- vznikají při poranění křečových žil

## Volba léčby souvisí s životními výhledy pacienta. Léčba konzervativní zahrnuje kromě režimových opatření farmakoterapii a léčbu kompresivní a většinou je celoživotní. Použití farmakoterapie je obvyklé, nejvíce studií s příznivým efektem má Detralex, jenž zmírňuje symptomy.

**Režimová opatření**: kompresivní punčochy: stahovací pryžové punčochy zmírní bolesti a zabrání dalšímu rozšiřování žil. Kompresivní léčba ve formě elastické bandáže či kompresivních elastických punčoch je základem léčby konzervativní.

Obecná režimová doporučení:

Nepřekřižujte nohy, když sedíte

Nenoste příliš upnuté oblečení kolem lýtek a stehen, které by mohlo omezovat cirkulaci Udělejte si denně 10- 15 minut přestávku, kdy dáte nohy vzhůru nad úroveň srdce (například při lehu na zádech, nechat dolní končetiny odpočívat na třech až čtyřech polštářích).

Zamezte dlouhému stání či sezení, při práci si podkládejte končetiny

Vylučte nadměrné zvyšování nitrobřišního tlaku /ovlivnění zácpy/

Upravte pohybový režim /plavání chůze, kolo/

Vyhněte se zvedání těžkých břemen.Máte-li nadváhu, pokuste se o redukci váhy.

Nenoste vysoké podpatky. Nevhodné je nadměrné slunění a lokální aplikace tepla. Neškrábejte si svědící pokožku na křečových žilách. Mohli byste způsobit vznik vředů a krvácení

Cvičení:
Cviky které odkrvují přetížené nohy a posilují je nenásilným způsobem: “šlapání na kole“, svíčka
Pravidelná chůze podporuje krevní cirkulaci v dolních končetinách. Vhodná je i jízda na kole, plavání

## Strava:nutno upravit tak, aby obsahovala dostatek vlákniny, vitamínů, rutinu a citrínu Nejlépe vyhovuje vegetariánská strava se zvýšenou konzumací pohanky, bobulovitého ovoce, citrusových plodů, česneku, jablek, otrub, luštěnin, rýže Natural, celozrnných těstovin, celozrnného chleba, ořechů, semínek a listové zeleniny. Omezte rafinované sacharidy, jako jsou sušenky, koláče, dorty apod. Vyhněte se konzervovaným a upravovaným potravinám, smaženým jídlům,tabáku, alkoholu a soli.K chirurgické léčbě jsou indikováni nemocní, kteří neodpovídají dostatečně na konzervativní léčebné prostředky. Intervenční terapie zahrnuje celou škálu moderních metod od skleroterapie /je určena u „metliček“/ po léčbu endovaskulární, jako např tepelná nebo laserová ablace. Klasickými chirurgickými metodami zůstávají ligace, striping , flebotomie.