



# Co pomáhá na **KŘEČOVÉ ŽÍLY?**

*Oteklé nohy, metličky a křečové žíly nejsou právě to, co by ženy chtěly na svých nohou vidět. Jediným způsobem, jak zabránit dalšímu zhoršování, je včasná prevence hned při raných příznacích.*

**V PRVNÍ ŘADĚ** vyzkoušejte ten správný pohyb. Doslova zrychlí krev v žilách a je tak skvělou prevencí vzniku křečových žil.

„Pravidelná chůze nebo běh působí blahodárně na řadu kardiovaskulárních chorob, křečové žíly nevyjímaje. Speciálně pro ně je důležitá zapojení žilně-svalové pumpy,

která napomáhá dobré práci žilního systému dolních končetin,“ říká MUDr. Robert Vlachovský, Ph.D., z Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně a z Centra žilní chirurgie VASCUMED. I u pohybu však platí nějaké „ale“. Naopak omezte cvičení s těžkým závažím. Při jejich zvedání se totiž zvyšuje,

hlavně ve spodních částech těla, nitrožilní tlak a krev pak nemůže plynule proudit. Pokud si život bez tohoto cvičení nedokážete představit, dávejte přednost posilování vleže a střídejte ho s jógou, pilates nebo strečinkem na podložce. Možná vás to překvapí, ale vhodné nejsou ani aktivity s velkými otřesy

a skoky, aerobik a nedoporučuje se ani sjezdové lyžování v zimě.

## RADĚJI CVIČTE PRAVIDELNĚ

Pro zdraví a kondici žil je lepší hýbat se každý den než jednou týdně nárazově. Právě proto je nejlepší aktivitou běžná chůze, která se dá provozovat denně. Při sedavém zaměstnání, nebo naopak tam, kde stojíte a není možné se dlouhé hodiny hnout z místa, můžete vyzkoušet tzv. žilní gymnastiku. Od-



*Projevy žilního onemocnění jsou vždy výraznější v teplém prostředí. Teplo totiž roztahuje žíly, proto třeba v létě mají všichni alespoň trochu nateklé nohy.*

borníci dále doporučují vyvarovat se přímého působení tepla (sauny, horké vany a vířivky), nosit volnější oblečení a obuv s nízkými podpatky (3–4 cm). Žádoucí je chladnější sprška na nohy a pravidelná masáž nohou vždy od kotníků směrem vzhůru.

## NA KRÁSU NOHOU MÁ VLIV I STRAVA

Pro správné proudění krve je důležitý také dostatečný pitný režim, nejlepší službu udělají lehké čaje

Pravidelná chůze nebo běh působí blahodárně na řadu kardiovaskulárních chorob, křečové žíly nevyjímaje.

a voda s citronem. Věděli jste, že šťáva z citrusů obsahuje bioflavonoidy, které přispívají k pevnosti žilní stěny? Léky na zpevnění žilní stěny (venofarmaka) určitě nenahradí, ale konzumací citrusů chybu neuděláte. Ve vašem jídelníčku by dále neměly chybět potraviny bohaté na vlákninu, vitaminy C a E a minerály, jako je draslík pomáhající proti nadměrnému zadržování vody.

## HLEDEJTE POMOC U ODBORNÍKŮ

Otoky, metličky a křečové žíly jsou projevem chronického žilního onemocnění. Proto pokud s nimi máte zkušenosti, navštivte svého praktického lékaře. Ten vám v případě potřeby může předepsat venofarmaka, léky na posílení žilní stěny, případně kompresní punčochy. „Pokud křečové žíly a další příznaky žilního onemocnění přehlídíte, bude se jejich stav dříve či později zhoršovat. Přitom na druhou stranu při včasné léčbě venofarmaky a kompresními pomůckami můžeme dosáhnout toho, že se žilní onemocnění výrazně zpomalí. Pravdou je, že ale není trvale vyléčitelné. Proto v tomto případě platí, že čím



## Dobrá rada navíc

Zejména u lidí s dědičnou dispozicí pro oslabení žilní stěny je užívání venofarmak, léků na posílení žilní stěny s lymfotonickým a protizánětlivým efektem, nezbytné. Může je předepsat praktický lékař, angiolog, chirurg, dermatolog nebo jiný odborník na cévní onemocnění. Je nutné je užívat trvale stejně jako třeba léky na vysoký tlak.

dříve přijdete za svým praktickým lékařem, tím lépe," říká praktická lékařka MUDr. Jana Vojtíšková z Prahy.

## EXTRÉMNÍ TEPLO A STŘÍDÁNÍ TEPLOT ŠKODÍ

Projevy žilního onemocnění jsou vždy výraznější v teplém prostředí. Teplu totiž roztahuje žíly, proto třeba v létě mají všichni alespoň trochu nateklé nohy. Nohy se zdravými žilami ale stačí hodit na chvíli nahoru, zchladit studenou vodou a je po problému. Pro žílu s oslabenou stěnou je však takové řešení nedostačující. Bez ohledu na okolní teplotu se kvůli nedostačité funkci žilních chlopní hromadí krev dole v nohou a žíly se

tím roztahují. Horko tedy nemoc nevyvolá, ale jen zhorší. Pokud jste milovníci sauny, zvolte saunový svět s nižší teplotou a vyvarujte se ochlazovacího bazénku s ledovou vodou. Plynulé přechody jsou k vašim žilám daleko milosrdnější. A stejně tak u koupání v horké vodě myslete na to, že vaše oblíbená aktivita může mít i stinnou stránku.

## DOMÁCÍ RECEPTY MOC NEFUNGUJÍ

Také máte zaručený rodinný recept proti křečovým žilám? Často se užívají čaje, různé tinktury z rajčat a octa, zábaly z jílu a další metody předávané z generace na generaci. Je možné, že kdysi před dávnými lety to stačilo. Lidé se podstatně více hýbali, netrpěli

*Na stav žilního onemocnění má vliv dědičnost, proto se podívejte na nohy svých rodičů.*

tolik nadváhou a také neproseděli celou pracovní dobu na jednom místě. To všechno jsou faktory, které se výrazně podílejí na vzniku a rozvoji žilního onemocnění. Bohužel v dnešní době je takový způsob řešení nedostačující. Svým nohám různými obklady a čaji jistě neuškodíte, ale jejich efekt na zpevnění žilní stěny je minimální. △



## Nebojte se **KOMPRESSE**

.....  
„V léčbě chronického žilního onemocnění je velice účinné nošení kompresního prádla, které funguje tak, že vyvíjí vnější tlak na dolní končetiny a v podstatě uzavírá povrchový žilní systém. Žilní krev je snáze a lépe odváděna zpět k srdci a nestagnuje v žilách dolních končetin. Efekt nošení komprese je velký, bohužel je často pacienty podceňován,“ vysvětluje MUDr. Robert Vlachovský, Ph.D. Kompresní prádlo má čtyři kompresní třídy podle výše tlaku, jaký na nohu vytváří. První kompresní třída má nejmenší tlak a dá se koupit v lékárnách, zdravotnických potřebách nebo na e-shopech. Pro vyšší třídy je třeba navštívit lékaře, protože jsou k dostání pouze na lékařský předpis. Více informací najdete i na [www.zilniporadna.cz](http://www.zilniporadna.cz).