

Nepodceňujte problémy vašich nôh a odstráňte ich účinnou liečbou



Mám 30 rokov, som architektka a väčšinu dňa strávim pri rysovacom stole nad projektmi. Priznám sa, že si neviem rady s nohami, ktoré ma po čase začnú pobolievať, cítim v nich tlak a povestné niekedy naozaj nepríjemné mravčenie. Dokonca pri prechode z čižiem do poltopánok som mala problém s opúchaním členkov. Na nálade a pohode pri práci i pri bežných domácich veciach mi to nepridáva. Nevieam, či moje problémy súvisia iba s prácou, väčšinou dlho sedím alebo stojím, masáž mi pomáha len krátkodobo. Možno považovať tento môj problém, za „problém“ alebo existuje nejaká jednoduchá finta, napríklad cviky, ktoré zaberú?

Barbora D., Bratislava

Je zaujímavé, že nohám, ktoré sú našim najspofahlivejším „dopravným prostriedkom“ venuje väčšina žien pozornosť až vtedy, keď sa nezmestia pre opuchy do topánok, alebo im pri krátkej sukni prekážajú popraskané žilky... Pri bolestiach, čo i len minimálnych, napríklad hlavy, zubov, žalúdka je reakcia okamžitá, resp. vieme (my páni, menej), ako im predchádzať. Nohy naozaj stoja za pozornosť a podľa toho čo píšete, im určite dlhodobjší stav – sedenie, či státie – bez pohybu neprospieva. Aj tento stav vyvoláva pocit tlaku, ťažkých nôh, bolesti, opuchy členkov a lýtok, mravenčenie a kŕčové žily, čo patrí k prvým príznakom chronickej žilovej nedostatočnosti (CVI). Vo vašom probléme „pocitovom“, ktorý môže prerásť do problému medicínskeho určite nie ste sama. Príznaky CVI sa môžu objaviť už po dvadsiatke, pričom ochorenie postihuje až 50 % populácie, z toho dve tretiny predstavujete vy, ženy. Symptómy a nepríjemné prejavy sa objavujú počas celého roka.

Pozrime sa na Váš problém hlbšie, pretože práve tam vzniká a práve vo vnútri organizmu ho treba aj liečiť. Systematicky a efektívne. Okrem sedavého zamestnania, napríklad i tehotenstvo, hormonálna antikoncepcia, nadváha, nedostatok pohybu, môžu prispieť k tomu, že dochádza v žilách ku chronickému hromadeniu krvi, čo sťažuje jej priechod a tým sa zvyšuje jej tlak v žilách. Žily tak strácajú pružnosť, rozširujú sa a ich chlopne dostatočne nepriliehajú. Zvýšený tlak krvi v cievach tiež narušuje medzibunkové spojenia a tým umožňuje prienik tekutiny do okolitého tkaniva, čo spôsobuje opuchy. V konečnom dôsledku môže viesť až k poruchám krvného obehu a ďalším ochoreniam.



Odporúčam

zájsť do lekárne a vyskúšať liek s obsahom flavonoidov. Obsahuje bioaktívne výťažky z listov červeného viniča, ktoré majú protizápalový účinok, podporujú pružnosť a pevnosť cievnej steny a tým pôsobia proti opuchom. Nepôsobia iba na cievy v nohách, ale aj na celý obehový systém vrátane srdca. Týmto spôsobom Váš problém vyriešite do takej miery, že vás nebude obmedzovať v práci či voľných chvíľach. Vyriešite ho z dlhodobého hľadiska, nie je iba chvíľkovou úľavou. Určite odporúčam stránku www.zdravenohy.sk, kde nájdete všetko o tom, ako sa starať o nohy, aby boli naozaj zdravé aj z vnútra. Potom budú krásne i navonok. Poradie „návšteva lekárne“ a internet môžete aj vymeniť.

MUDr. Igor Vozár, internista

Viac informácií získate na www.zdravenohy.sk