



## Prvé príznaky chronickej žilovej nedostatočnosti

**Petra K., manažérka, Bratislava**

Som prekvapená, ako sa moje nohy dokážu meniť. Prvýkrát mi začali nohy pravidelne opúchať. Mám 36 rokov, pracujem ako manažérka a väčšinu pracovného dňa sedím za počítačom. Moja hmotnosť nie je ideálna, ale nepatrím medzi moletky. Deti nemám. Na pokožke nôh sa mi objavili na jednom mieste len drobné žilky, ktoré sú skoro neviditeľné. Netrpím bolesťami iba občas mám pocit, že mám nohy ťažké. V tom prípade si ich natriem nejakým chladivým gélom. Po práci si vykladám nohy, ale až tak veľmi mi to nepomáha. Prosím, môžete mi poradiť čo spôsobuje môj problém, a najmä ako ho môžem odstrániť?



**MUDr. Igor Vozár, internista**

Opúchanie nôh u relatívne mladej populácie, sa stáva veľmi častým problémom. Z lekárskeho pohľadu môže ísť o prvé príznaky závažnejšieho ochorenia. Podľa Vášho popisu môže ísť o symptómy poškodenia chlopní a cievnej steny. Viditeľné kapiláry na povrchu nohy, označované tiež ako metličky, v spojení s opuchnutými nohami sú priam učebnicové príklady počiatočných problémov s cievami. Pri neliečení tohto problému, môže dôjsť až k chronickým žilovým ochoreniam.

V štádiu, ktoré popisujete, je dôležité venovať problému dostatočnú pozornosť. Nestačí len vykladať nohy a použiť chladivý gél. Tým sa problém nerieši, ale len potláča jeho kozmetický a pocitový faktor. Dôležité je problém odstrániť systematickou liečbou stien ciev. V zásade platí, že kde problém vzniká, tam ho treba i liečiť a to systematicky a efektívne.

Prevenia, včasná diagnostika a adekvátna liečba žilového ochorenia sú naozaj namieste. Dnes je na trhu niekoľko druhov liečiv. Štandardnou súčasťou liečby našich pacientov sa stalo využívanie pozitívnych účinkov fytofarmák, čo sú vlastne rastlinné lieky, registrované lieky, obsahujúce účinnú zložku z rastlinných látok. Závery uznávaných štúdií potvrdili, že účinky niektorých bioaktívnych látok, ktoré navyše pochádzajú z prirodzených zdrojov matky prírody, majú významné protizápalové a pozitívne venotonické účinky. Bežnou súčasťou liečby kŕčových žíl (varixov) sa stali flavonoidy, nachádzajúce sa aj v listoch červeného viniča.

Odporúčam zväziť liečbu pomocou voľne predajných liekov na báze prírodných flavonoidov. Obsahujú výťažky kvalitne spracovaných lístkov vinnej révy s blahodárnym účinkom na elasticitu a pevnosť cievnej steny. Skúsenosti z praxe potvrdzujú, že flavonoid kvercetin má protizápalové a antioxidačné účinky a významne sa podieľa aj pri zmiernení bolestí v nohách.

Viac informácií získate na [www.zdravenohy.sk](http://www.zdravenohy.sk)