

# Za kŕčov<sup>é</sup> žily nemôžu iba gény

**Teplé dni, kedy sa dni predlžujú a sukne krátia sú predo dvermi. Pánov čaká pastva pre oči a tie, ktoré sa o ňu postarajú – aj starosti. Hladká pokožka a perfektná pedikúra sú len tou čerešničkou na torte v starostlivosti o nohy, aby boli pekné nielen na pohľad, ale silné a zdravé aj z vnútra.**

„Intenzívnejší záujem o starostlivosť o nohy začína zväčša až vtedy, keď nastal problém, ktorý nie je len estetický, ale zasahuje do kvality života. Ak už je na mieste konštatovanie – bolia ma nohy, opúchajú mi, tvoria sa metličky, či nepekné vystupujúce žily – prevencia zlyhala. Príznaky a znaky, o ktorých hovorím, sú súčasťou chronickej žilovej nedostatočnosti“, vysvetľuje **MUDr. Ivar Vacula, angiológ.**

## Čo sa v mladosti naučíme ...

Tak ako zdedíme po mame husté vlasy a dispozíciu priberať do brucha, dostávame do vienka – jednoducho povedané - i kvalitu ciev. Aj keď, ako sa hovorí, gény neklameme, aj s vrodeným oslabením tkaniva cievny môžeme svoje riziko vzniku chronickej žilovej nedostatočnosti (CVI) určite minimalizovať. „Prevláda názor, že problémy s nohami – bolesti opuchy, kŕčov<sup>é</sup> žily, alebo nepekné vredy sa týkajú iba starších žien. Omyl. Príznaky CVI sa môžu objaviť už po dvadsiatke, pričom ochorenie postihuje až 50 % populácie, z toho dve tretiny predstavujú práve ženy. Symptómy ochorenia sa objavujú počas celého roka. Mladé dámy sa často samé pričinia o to, aby sa ochorenie rozvíjalo, pripraví mu naozaj úrodnú pôdu. Nevhodné je sedenie s prekřížením nôh jednu cez druhú, čo prispieva ku zvýšeniu tlaku v žilách a tým aj k rozvoju kŕčov<sup>ých</sup> žil. Vysoké opätky prispievajú okrem ortopedických problémov aj ku zhoršeniu funkcie žilovo-svalovej pumpy a fajčenie či hormonálna antikoncepcia zase zvyšujú riziko tvorby zrazenín“, dodal MUDr. Vacula.

## Choroba z povolania ...

... v prípade žilovej nedostatočnosti skôr daň povolaniu. Je iba na nás, ako vysokú ju zaplatíme. Kaderničky, servírky, učiteľky, športovkyne alebo budúce maminy by o tom vedeli rozprávať! Nohy trpia nielen pri dlhom stáťí. Rovnako i celodenné sedenie pri počítači, ceste autom alebo lietadlom je tiež rizikové. Ak k tomu pridáme málo tekutín, veľa kávy a cigariet, problém je na svete.

## Nikdy nie je neskoro

začať sa svojimi nohami zaoberať, aby nebolo ešte horšie. Oslabené cievny potrebujú posilňovať, aby boli pružné a schopné znášať vrtochy našej životosprávy či povolania. Ak by sme mali zostaviť ideálny recept na zmiernenie CVI alebo na jej prevenciu, vyzeral by takto: „Nestačí pôsobiť lokálne aplikovanými látkami v géloch a mastiach, či krémoch. Okrem kompresívnej liečby v podobe podkolenok, pančúch či bandáže, máme k dispozícii celkovo pôsobiace látky. Pomôžu flavonoidy, bioaktívne výťažky z listov červeného viniča majú protizápalový účinok, podporujú pružnosť a pevnosť cievnej steny a tým pôsobia proti opuchom. Zdá sa, že nepôsobia iba na cievny v nohách, ale aj na celý obehový systém vrátane srdca. Flavonoidy sú účinnou látkou prípravku, ktorý je dostať bez lekárskeho predpisu a jeho účinky sú podložené klinickými štúdiami. K tomu viac pohybu, jednoduché cievne cvičenia a sebadisciplínu v stravovaní,“ konštatoval angiológ. Pridáme tip na [www.zdravenohy.sk](http://www.zdravenohy.sk).

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