Težave z venami poleti

Asist. dr. Matej Makovec, dr. med., specialistom žilne in splošne kirurgije

Težave z venami na nogah niso zgolj neprijetna in boleča, temveč tudi estetska težava, še toliko bolj v vročih poletnih mesecih. Bolečine lahko preženemo s kakšnimi geli, morda zdravili, neprijeten videz pa težko odstranimo. Vene ne marajo poletja, ker tudi njim visoke temperature ne ustrezajo. O težavah in izzivih z venami v vročih poletnih mesecih smo se pogovarjali z asist. dr. Matejem Makovcem, dr. med., specialistom žilne in splošne kirurgije, iz Univerzitetnega kliničnega centra Maribor.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Vpliv visokih temperatur na vene

V zadnjih letih smo tudi v našem podnebnem območju priča hitrejšim in bolj nenadnim prehodom med letnimi časi. Letni časi bodisi prehitevajo bodisi zaostajajo, temperaturna nihanja so visoka in hitra, kar od naših organizmov zahteva veliko večja prilagajanja. Hitri preskoki temperature iz ene v drugo skrajnost pa lahko še posebej prizadenejo ljudi, ki so nagnjeni k težavam z venami.

V poletnih mesecih se tako težave z venami praviloma povečajo. Naš sogovornik pri pojasnjevanju razlogov, zakaj do tega pride, uporabi simpatično prispodobo: »Človeško telo deluje po zakonih biofizike. Tako kot se poleti širijo konstrukcije mostov, tirnice železniških prog, tako se širijo tudi vene. Višje kot so temperature, bolj se širijo.« Naloga ven je, da vodijo kri nazaj v srce. Potovanje krvi iz nog v srce je potovanje tekočine proti sili težnosti. »V vsakdanjem življenju nam to omogočajo črpalke, hidroforji ali ročno dvigovanje. V venah opravljajo to nalogo zaklopke, ki delujejo kot nepovratni ventili in omogočajo tok krvi le proti srcu. Zaklopke se tesno prilegajo, dokler so žile zdrave. Ko se žile začnejo širiti, postajajo zaklopke premajhne, ne tesnijo več in kri zateka nazaj v noge,« pojasnjuje **dr. Makovec**. Višje kot so temperature, širše so žile, slabše je delovanje zaklopk, več krvi zateka nazaj v noge, več težav ima bolnik.

Med glavne težave po mnenju našega sogovornika sodijo utrujene, težke noge, otekanje, napetost v nogah, nemirne noge, srbečice, krči, bolečine ... »Bolniki s krčnimi žilami imajo povečano tveganje za nekatera stanja, kot so: krvni strdek, vnetje žile, nastanek rane na koži, krvavitev,« pojasnjuje dr. Makovec. S slabšanjem stanja se veča tudi tveganje. Težave se lahko pri bolnikih prvič pojavijo prav v poletnih mesecih ali pa se v tem času povečajo in postanejo moteče.

Že pri prvih znakih bi bilo dobro, da se posameznik izogiba čezmernemu izpostavljanju nog toploti, podobno velja za kopanje v pretopli vodi v zdraviliščih. Prvi znaki se običajno začnejo z občutkom težkih nog, bolečinami vzdolž ven, zlasti na zadnji strani nog, pogosto je tudi otekanje na hrbtišču stopal ali okrog gležnjev.

Kako lajšati težave

Dr. Makovec pravi, da »bolniki običajno na podlagi lastne izkušnje ugotovijo, kateri ukrep jim najbolj lajša težave«. Izkušnja v praksi in spoznavanje svojega stanja se torej zdita ključna. Bolniki lahko izbirajo med nošnjo kompresijskih nogavic, nameščanjem elastičnih povojev, nanašanjem mazil na bazi divjega kostanja, jemanjem zdravil, prhanjem nog s hladno vodo in počivanjem z dvignjenimi nogami.

Nasvet, ki ga polaga na srce ljudem, ki imajo težave z venami, je sledeč: »Bolniki naj poleti poskrbijo, da bodo žile polne. Če so žile prazne, pomeni, da je v njih malo krvi in kri teče počasi, kar povečuje verjetnost krvnega strdka. Bolnik naj poleti pije več tekočine, kakor bi jo sicer, seveda, če vnos slednje ni omejen zaradi drugih obolenj. Poleti so priporočljive kompresijske nogavice, kolikor jih lahko v največji vročini prenašamo.«

Včasih pa seveda domača lekarna in samopomoč ne zadostujeta, zato se je treba obrniti na strokovno pomoč. »Signal za iskanje zdravniške pomoči je nenaden začetek hude bolečine v nogi z otekanjem (kot je vidno na na sliki na naslednji strani),« pojasnjuje Makovec. Torej ko gre za stalno bolečino, ki se pojavi v trenutku in ne popušča, nihanja pa so majhna. Obenem postane noga otekla, predvsem v predelu goleni in gležnja. Stanje se pojavi le na eni nogi. To so vse rdeči alarmi in v takih primerih je treba poiskati zdravniško pomoč.

Precej značilno je denimo tudi, da se na potovanjih pojavljajo težave z otekanjem nog, ne zgolj pri bolnikih, že pri zdravih ljudeh lahko pride do tovrstnih težav. Zato je smotrno razmisliti o tem, kako daljši leti vplivajo na ljudi s teževami z venami. Dr. Makovec pojasnjuje, da »leti, krajši od štirih ur, niso problematični. Pri daljših pa je na vsaki dve uri priporočljivo razgibavanje v gležnjih ali sprehod vzdolž letala. Pri bolnikih z več tveganimi dejavniki za strdek so priporočljivi tudi drugi ukrepi, kot so kompresijske nogavice in injekcije proti strdkom.«

Z gibanjem in krepitvijo do boljših žil

Glavni razlog, zaradi katerega prihaja do težav z venami in pojava krčnih žil, je dedni dejavnik. Podedujemo nagnjenost k težavam, ki je prisotna ves čas, dodatni dejavnik za pojav krčnih žil pa so denimo visoke zunanje temperature. Lahko bi rekli, da težko vplivamo na nastanek težav z venami, vseeno pa obstajajo prijemi, ki lahko preventivno ali kurativno pomagajo.

Pri praktično vsaki težavi, s katero se soočamo ljudje, obstaja rešitev (kot preventiva ali kot del zdravljena) v zadostni količini gibanja, četudi se morda kdaj zdi kontraintuitivno.

Vsebina

4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem

7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno

10 Radosti in tegobe kopanja

13 Najpomembneje je preprečevanje

16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!

18 Ste pod vplivom hormonov?

21 Luskavica in vitiligo

24 Težave z venami poleti

26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen

28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih

31 PRILOGA: GIBALA

31 Ortopedske težave

33 Poskrbite za svoja kolena!

37 Najpogostejše ortopedske operacije

41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe

43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti

»Dovolj gibanja vpliva na splošno kondicijo skoraj v vseh organskih sistemih v telesu in prav tako koristi krčnim žilam,« pojasnjuje sogovornik. V teh primerih se najbolj priporočata hoja in vzpenjanje po stopnicah. Pri prehrani je treba paziti na zadosten vnos tekočin. Obenem pa obstajajo tudi okvirna priporočila glede nošenja oblek in obutve: priporočajo se ohlapna oblačila in pete, ki niso višje od 2 cm.

Za bolnike s težavami z venami oz. krčnimi žilami so priporočljive, dobrodošle in dopustne vse vrste telesne dejavnosti. »Najprimernejše so tiste, ki krepijo mišičje v mečih, npr. dvigovanje telesa s stopanjem na prste. Mišičje v mečih deluje kot črpalka, ki omogoča vračanje krvi iz nog v srce,« pojasnjuje dr. Makovec. Pri telesno bolj napornih športih se priporoča obvezno nošenje kompresijskih nogavic, ki stabilizirajo povečane tlake v telesu in povečane prenesene tlake v krčnih žilah.

Med prijetne in dobrodošle športe sodi tudi plavanje, saj je naša teža v vodi skoraj enaka nič in ni hidrostatičnega pritiska v krčnih žilah. Malce več premisleka je potrebno zgolj pri plavanju v vročih termalnih vodah in bazenih. »Lahko plavamo tudi v termalnih bazenih v časovnih intervalih med pet in deset minut,« pravi dr. Makovec in dodaja pomemben napotek: »Ko smo v termalnem bazenu, plavamo in se ne namakamo, po prihodu iz bazena pa takoj opravimo hladen tuš.« Pod enakimi pogoji je dopusten tudi odhod v savno. »V savni smo lahko pet do deset minut. Noge naj bodo dvignjene, v vodoravnem položaju, ali pa v savni ležimo. Po prihodu iz savne opravimo hladen tuš ali kopel,« navaja.

Leva noga otekla v primerjavi z desno. Stanje zaradi strdka v žili.

Leva noga: krčne žile zadaj; desna noga: krčne žile s kožnimi spremembami in rano, ki je posledica krčnih žil

Poleti tudi manj dostopne zdravstvene storitve

Dr. Makovec nas je opozoril še na dejstvo, da se lahko težave s krčnimi žilami ali kronično vensko popuščanje pojavi ali stopnjuje v poletnih mesecih, ko je dostopnost do zdravstvenih storitev zaradi dopustov in potovanj še dodatno omejena. Prav zato, poudarja, »je pomembo, da nekaj osnovnih ukrepov spoznamo že prej«. Opisal je še zanimivo anekdoto bolnice, ki jih je preteklo jesen obiskala zaradi laserskega posega na krčnih žilah. Povedala je, da so bili na morju enkratna družba, bistra voda in okusna hrana. Vse, kar je tam pogrešala, so bile njene kompresijske nogavice.

Vsebina

4 Zaščitimo kožo in oči pred soncem
7 Življenje s to boleznijo ni tako strašno
10 Radosti in tegobe kopanja
13 Najpomembneje je preprečevanje
16 Naj vam inkontinenca ne uniči poletnih dni!
18 Ste pod vplivom hormonov?
21 Luskavica in vitiligo
24 Težave z venami poleti
26 Pljučnica je še vedno nevarna bolezen
28 Vsakodnevni boj z bakterijami v ustih
31 PRILOGA: GIBALA
31 Ortopedske težave
33 Poskrbite za svoja kolena!
37 Najpogostejše ortopedske operacije
41 Hranila, ki blagodejno vplivajo na sklepe
43 Poškodbe kot posledica športnih dejavnosti