

Seks na plaži

Ni dobra ideja. Če je plaža mivkasta, bo mivka povsod, če se zalepi na telo, lahko tudi boli. Poleg tega ste v javnosti izpostavljeni pogledom naključnih mimoidočih. In mnogih bitjec, ki tam živijo – od rakov do insektov. Pa še porežete se lahko na drobcih stekla. Tudi intimni deli trpijo, ker si zlahka pridelate okužbe, goli pa izpostavljeni tudi poškodbam penisa in vagine.



Pogostejše pri ženskah

Za kronične venske bolezni je poleg dednosti eden najpogostejših dejavnikov tveganja debelost; družinsko nagnjenje k nastanku krčnih žil se pojavlja pri 85 odstotkih ljudi s temi težavami

Zaradi utrujenih in težkih nog pogosteje trpijo tisti, ki opravljajo poklic stoje.
FOTOGRAFIJI: GULIVER/GETTY IMAGES



Laserska operacija je najpogostejši način zdravljenja krčnih žil, pravi asist. mag. Matej Makovec, dr. med.

30
odstotkov ljudi ima kronično vensko popuščanje.

Bolniki največkrat sami opazijo vene, ki se bočijo nad kožo.



Nemalo ljudi ima težave z obolenji ven. Za kronične venske bolezni je poleg dednosti eden najpogostejših dejavnikov tveganja debelost, stanje, ki lahko poslabša funkcijo ven v nogah. Družinsko nagnjenje k nastanku krčnih žil se pojavlja pri 85 odstotkih ljudi s temi težavami, kažejo epidemiološki podatki. Prav tako so za kronične venske bolezni oziroma vensko popuščanje, ki se kaže z nasprotnim tokom krvi v povrhnjih ali

globokih venah in ki jih običajno spremljajo različne težave, bolj dovzetne ženske kot moški.

Po podatkih se razširjenost kroničnih venskih bolezni spodnjih udov giblje pri od 10 do 50 odstotkih odrasle moške populacije in od 50 do 60 odstotkih odraslih žensk, od tega so klinični znaki krčnih žil prisotni pri 33 odstotkih odraslih žensk in do 20 odstotkih odraslih moških.

Pojavnost kroničnih venskih bolezni pri ženskah narašča tudi s številom porodov. Med nosečnostjo povečan pritisk v trebuhu dodatno ovira vračanje venske krvi iz nog proti srcu, kar je glavni razlog za pojav krčnih žil v nosečnosti, ki praviloma po porodu tudi izginejo. Specialist kirurg asist. mag. **Matej Makovec**, dr. med., iz Ambulante za krčne žile in žilno kirurgijo v Diagnostičnem centru Murgle pravi, da v svoji ambulanti vsak dan v povprečju pregleda deset bolnikov s sumom na obolenje ven, s krčnimi žilami. Pravi, da bolniki največkrat sami opazijo zvijugane vene na nogah, ki se bočijo

Pomembna je diagnoza

Zakaj imajo nekateri težave s krčnimi žilami, drugi pa ne, je močno odvisno od našega genskega zapisa, manj od tega, da jih z najrazličnejšimi ukrepi sami lahko preprečimo. Zato je še kako pomembno, da se pri sumu na krčne žile opravi pregled in ultrazvočna preiskava, pravi asist. mag. **Matej Makovec**. »Krčne žile so predvsem podedovane, vestne vaje in priporočila, ki jih je sicer na svetovnem spletu veliko, bodo nekoliko pripomogli k upočasnitvi napredovanja bolezni. Nemalokrat obiščejo ambulanto bolniki, ki leta izvajajo ukrepe za preprečitev nastanka krčnih žil, ugotovi pa se, da je izvor težav drugeje.«

nad kožo. Ni nujno, da čutijo posebne težave, kot so bolečina, napetost, srbečica ali utrujenost. Bolečina je bolj nespecifičen simptom krčnih žil, lahko pa se pojavlja; eden izmed simptomov so lahko tudi krči v nogah predvsem ponoči. »Težave se navadno pojavijo počasi in se stopnjujejo. Nemalokrat je prvi znak, ki kaže na krčne žile, oteklina, ki jo bolnik opazi zvečer, ko si sezuje nogavice in ostane zažet predel elastike v koži nad gležnjem. Simptom srbečice, pekoč občutek, suha koža se pojavijo ob vročih dneh, posebno poleti,« pravi sogovornik in doda, da se utrujene in težke noge ter otekanje pogosteje pojavljajo pri tistih, ki opravljajo poklic stoje, denimo kuharice, natararice, instrumentarke, kirurgi, gostilničarji in drugi.

Zdravljenje krčnih žil
Stanje zdravniki ugotavljajo z neinvazivnimi osnovnimi diagnostičnimi metodami, ki so namenjene potrditvi diagnoze kronične venske bolezni. S temi metodami želijo ugotoviti, ali je kronična venska bolezen posledica zapore ali obratnega toka v določenem delu vene. »Pri sumu na obolenje ven, pojav krčnih žil, je preiskava izbora ultrazvočni dopplerski pregled,« pravi Matej Makovec. Na vprašanje, kdaj in kdo potrebuje operacijo krčnih žil, sogovornik pojasnjuje: »Bolniki, ki potrebujejo poseg na krčnih žilah,

spadajo v eno od treh skupin. V prvi so tisti, ki občutijo in imajo težave, o katerih sem govoril na začetku. V drugi so bolniki, pri katerih želimo preprečiti krvne strdke, vnetja, krvavitve ali nastanek rane, v tretji pa tisti, ki se za poseg odločijo zaradi estetskih razlogov. Pomembno je, da je odločitev o nadaljnjih ukrepih individualna od bolnika do bolnika,« pravi Matej Makovec in doda, da je laserska operacija, ki se lahko opravi v lokalni anesteziji in pri kateri lahko gre bolnik še isti dan domov, najpogostejši način zdravljenja krčnih žil. »Še vedno pa je za 10 odstotkov bolnikov najprimernejše zdravljenje po starem, to je klasični operativni poseg.« Okrevanje po posegu se med posamezniki razlikuje. Povprečno so ljudje na bolniški en teden, nekateri grejo v službo že po nekaj dneh, še doda sogovornik. **Marija Mica Kotnik**

Dobro je vedeti

Napredovanje venskih bolezni najlažje preprečimo tako, da se izogibamo dolgotrajnemu stanju ali sedenju, da smo redno zmerno telesno aktivni, da ohranjamo primerno telesno težo ter da ob pojavu prvih znakov oziroma težav pravočasno ukrepamo in obiščemo zdravnika, ki nas bo začel zdraviti.

Otekle, težke in utrujene noge?

Venagel jih učinkovito neguje in hladi.

- Primeren je tudi v nosečnosti.
- Lahko ga uporabljate sočasno s tabletami **Venaforce**.

Venagel je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.avogel.si · www.farmedica.si

