

Krásné nohy díky internetu

Náročné zaměstnání v podobě celodenního stání a z toho vyplývající časté otoky nohou, nebo dokonce žilní onemocnění. To jsou problémy, které trápí mnoho lidí, zejména žen. Nový projekt www.krecove-zily.cz představuje první opravdu komplexní internetový zdroj věnovaný problematice křečových žil. Je zaměřen na jejich příčinu, diagnostiku, léčbu a prevenci. Potřebné informace zde najdou nejen pacienti, ale i celá laická a samozřejmě odborná veřejnost.

Fakta o onemocnění křečových žil

- Křečové žíly jsou jedním z nejrozšířenějších onemocnění v rozvinutých zemích – v různé podobě postihují 30–60 procent lidí.
- Výskyt křečových žil souvisí s věkem – děti a mladiství jsou jimi postiženi méně, naopak ve věku nad 60 let už má křečové žíly až každý druhý člověk.
- Křečové žíly trápí častěji ženy než muže – na dvě postižené ženy připadá jeden muž.

(Zdroj: Herman J. Chirurgie varixů dolních končetin. 1. vydání, Praha: Grada, 2003. 186 s.)

Rizikové faktory

Křečovými žilami jsou ohroženější zejména ti jedinci, u kterých se vyskytují určité rizikové faktory. Na lehkou váhu by tuto problematikou neměli brát zejména ženy, lidé s vysokým krevním tlakem, lidé, v jejichž rodině se již křečové žíly vyskytly, osoby trpící nadváhou nebo obezitou, lidé, kteří jsou nuceni dlouhodobě stát, například v zaměstnání, těhotné ženy.

Když si nemocný neví rady

Křečových žil na svých nohách si obvykle všimnete sami. Pokud si přesto nejste jisti, zda křečové žíly jsou nebo do budoucna mohou být vaším problémem, kromě potřebných informací zde najdete i poradnu. V té může položit svůj dotaz odborníkovi. Zároveň je možné využít diskusní fórum, kde se o svůj problém nebo zkušenosti můžete podělit s ostatními návštěvníky webu.

Desatero pro zdravé nohy

Vznik křečových žil lze do velké míry ovlivnit životním stylem. Důležité je dodržování zejména těchto zásad:

1. Každý den si najděte čas na pohybovou aktivitu.
2. Vyvarujte se jednostranné zátěže, jako je dlouhé stání nebo sezení.
3. Udržujte dolní končetiny ve zvýšené poloze.
4. Neseďte s překříženýma nohama.
5. Chodte v botách s nižším podpatkem.
6. Nenoste oblečení stažené v oblasti třísel či kolen.
7. Dbejte na hygienu dolních končetin.
8. Sprchujte nohy střídavě teplou a studenou vodou.
9. Udržujte si optimální tělesnou hmotnost.
10. Stravujte se podle zásad zdravé výživy.

Co jsou křečové žíly

Žilní (venózní) systém je síť cév, jejíž základní funkcí je odvádět krev z tkání a orgánů zpět k srdci. Tím se liší od tepen, kterými krev do tkání a orgánů naopak přitéká. Začíná jemnými cévami označovanými jako vlásečnice. Ty se spojují v žíly. Podobně jako feka se svými přítoky se i žíly po vstupu jednotlivých větví postupně rozšiřují, aby nakonec vytvořily silné žilní kmene, které se vlévají do dvou hlavních a nejsilnějších žil těla – horní a dolní duté žíly. Ty potom ústí do samotného srdce. Jako křečové žíly, varixy nebo žilní městky se nejčastěji označují vakovitě rozšířené vinuté úseky hlavních žil povrchového žilního systému dolních končetin a jejich přítoků.

Pro více informací kontaktujte: MUDr. Tomáš Šebek, tomas.sebek@meditorial.cz, 604 592 738