

Křečové žíly patří k nejčastěji se vyskytujícím onemocněním. V různé podobě je můžeme nalézt u 30-60% populace. U dětí a mladistvých se tvoří jen vzácně, s přibývajícím věkem se jejich počet výrazně zvyšuje a ve věku nad 60 let jsou přítomny přibližně u každé druhé osoby. Křečové žíly se obvykle vyskytují více u žen než u mužů.

Co jsou křečové žíly?

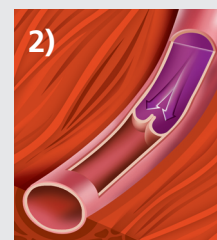
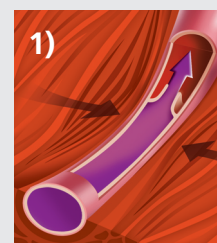
Křečové žíly se tvoří převážně na cévách kůže a podkoží dolních končetin, které odvádějí krev směrem k srdci. Jsou rozšířené, na první pohled nápadně viditelné, někdy i zbarvené a mají vinutý průběh podobající se meandrům řeky. Křečové žíly vznikají u lidí, jejichž žilní stěna má jiné složení (porucha kolagenu) a je méně pevná vůči tlaku uvnitř cévy. Nemocní si stěžují na tlak a pocit tíhy v dolních končetinách. Klíčovou roli hraje dědičné zatížení ve spojení s dalšími rizikovými faktory.



Co usnadňuje tok krve v žilách?

Odtok krve z dolních končetin směrem k srdci je usnadňován činností svalů a také správnou funkcí žilních chlopní, bránících zpětnému toku krve v žilách (obr. 1 a 2).

Na obrázcích 1 a 2 je znázorněn vliv pracujícího svalu na žílu. Na obrázku 1 je sval při stahu, který usnadňuje volný průtok krve. Na dolních končetinách krevní oběh podporují především svaly chodidla, lýtka a svaly stehenní. Obrázek 2 zachycuje sval v klidové poloze, kde zpětnému toku krve brání systém chlopní uvnitř žil. Tím **sval působí jako pumpa**, kdy dochází k neustálému zadržování a vypuzování krve.



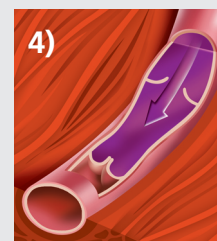
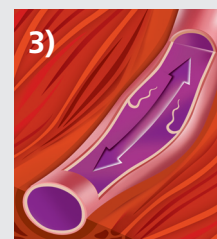
Jaké jsou rizikové faktory pro vývoj křečových žil?

Dědičné dispozice	jsou při vzniku tohoto onemocnění rozhodujícím faktorem. Například v rodinách, kde oba rodiče křečové žíly mají, dochází k jejich vývoji přibližně u 90 % jejich potomků.
Vyšší věk	je další z hlavních rizikových faktorů. S přibývajícím věkem se totiž pevnost a pružnost žilní stěny snižuje.
U žen	se tvoří křečové žíly především po více porodech. Ohrožující je v tomto směru ale i samotné těhotenství.
Nadváha a obezita	je také významným rizikovým faktorem.
Dlouhé stání, sezení,	např. v zaměstnání, urychluje rovněž degenerativní žilní změny.
Nedostatek pohybu	spojený se sedavým způsobem života neuvádí v činnost svaly, jejichž práce je pro cévní systém nenahraditelná.

Jak křečová žíla vznikne?

Problém může spočívat v poškození chlopně (obr. 3) například po úraze, avšak ve většině případů začíná v oslabené žilní stěně (obr. 4), která neudrží žilní chlopeň ve správné pozici. **Chlopeň se nedovírá**, a tak nedokáže bránit zpětnému toku. Krev se vrací k nejbližší zdravé chlopně, na kterou jsou tak kladeny vyšší nároky. Tím dochází k začarovanému kruhu, kdy chlopně přestávají pod zvýšeným tlakem žilní krve fungovat, návrat krve se zpomaluje a **roste žilní tlak**. Zvýšený tlak uvnitř cévy **rozšiřuje žilní stěnu a způsobuje její zvlnění** (obr. 5).

Při zpomaleném průtoku dochází ke srážení krve při stěnách žilního řečiště, **vytváří se tzv. tromby** (obr. 5), které se mohou zvětšit až do té míry, že žílu zcela ucpou. To se projeví trvalým zvýšením krevního tlaku v žilách. Vysoký žilní tlak může vést ke vzniku dalších projevů onemocnění v podobě otoku a barevných kožních změn okolo kotníku a na bérce. V pokročilých případech často dochází až ke vzniku **bércových vředů**.



Jaké jsou příznaky?

Když to shrneme, hlavní potíže pacientů s křečovými žilami jsou **otoky, bolesti, pocity tíhy a napětí v dolních končetinách, noční křeče** (odtud název křečové žíly). Otoky se obvykle v průběhu dne zvětšují a během noci ustupují. Také ostatní potíže mají zřetelnou vazbu na polohu ve stoje. Při zvednutí nohou do zvýšené polohy dochází k jejich vymizení.

Léčebné postupy

Cílem léčby je zabránit dalšímu poškození žilního systému a odstranit, resp. zmírnit průvodní potíže s tímto onemocněním spojené.

Pokud Vám bylo lékařem doporučeno užívání **zdravotních punčoch**, nezapomeňte je nosit pravidelně, neboť slouží ke snížení vysokého žilního tlaku na dolních končetinách a zabraňují otoku, vývoji kožních změn i průvodních bolestí.

Rovněž můžete aplikovat přípravky ve formě **masti** či **gelu**, které díky svému protisrážlivému účinku zabraňují tvorbě krevních sraženin (trombů), a tím zároveň přispívají k lepšímu prokrvení končetin. Zrychlení toku krve má i protizánětlivý efekt. Brání totiž infekci, která se nejnadhěji rozvíjí tam, kde je krevní proud výrazně zpomalen. Kromě přípravků k lokálnímu použití je ke zmírnění obtíží možné brát podpůrné prostředky i ve formě **kapslí** či **tablet**. Váš lékař Vám například může **předepsat léky** posilující žilní stěnu a snižující propustnost cév.

V určitých případech lze zasáhnout **chirurgicky** a postiženou žílu uzavřít (sklerotizace), aby jí krev přestala protékat, nebo cévu odoperovat (stripping).

Co pro sebe můžete udělat sami?



- Každý den se věnujte nějaké pohybové aktivitě. Vhodná je většina sportovních činností, s výjimkou statických sportů (např. sjezdové lyžování, vzpírání), velmi prospěšná je i obyčejná chůze.
- K udržení činnosti svalstva a kloubů provádějte jednoduché cviky. Například si zkuste psát nohama písmenka ve vzduchu.
- Vyvarujte se dlouhodobého stání nebo sezení, popřípadě se snažte co nejčastěji umísťovat nohy do zvýšené polohy.
- Nesedte s překříženými nohama!
- Chodte raději v botách s nižším podpatkem (vysoký podpatek omezuje činnost lýtkových svalů).
- Nenoste oblečení, které je příliš stažené v oblasti třísel či kolen, čímž omezuje tok krve směrem k srdci.
- Dbejte na hygienu dolních končetin.
- Omezte pobyt v příliš teplé vodě a na závěr koupele sprchujte nohy studenou vodou.
- Udržujte si optimální váhu a stravujte se podle zásad zdravé výživy.

Zvláště **těhotné ženy** by měly předchodí rady dodržovat velmi důsledně, neboť náhlá změna tělesných proporcí v období těhotenství je významným rizikovým faktorem žilních problémů.

inzerce




Lioton® 100 000 Gel

PRO ZDRAVÍ A KRÁSU VAŠICH NOHOU

Heparinum natriicum 100 000 IU ve 100 g gelu



ÚČINNÁ LÉČBA

-  zánětů povrchových žil
-  chronické žilní nedostatečnosti
-  lokalizovaných hematomů a edémů

**Vysoká koncentrace heparinu
100 000 IU ve 100 g gelu**

M BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Berlin-Chemie a.s. – obchodní zastupitelství, Komárkova 16, 148 00 Praha 4, tel.: 272 937 381, fax: 272 929 742, e-mail: office@berlin-chemie.cz
Lék Lioton 100 000 Gel obsahuje heparinum natriicum. Pozorně si pročtěte příbalový leták. K zevnímu užití.

Edice rádce pacienta & rádce pro zdraví / Určeno pro lékaře a lékárníky ke vzdělávání pacientů

© 2008 MediMedia Information, spol. s r.o., Česká republika. Bělohorská 71, 169 00 Praha 6, tel.: 233 352 016, fax: 233 358 124, e-mail: info@medimedia.cz, www.medimedia.cz.

Všechna práva vyhrazena. Informace zde uvedené nejsou náhradou za odbornou lékařskou péči. V případě dotazů se vždy poraďte s lékařem.