

Chronická žilní nedostatečnost

Co to je chronická žilní nedostatečnost?

Zvýšení krevního tlaku v žilách dolních končetin. Žíly odvádějí krev, např. právě z nohou směrem do srdce. V tomto případě návrat krve do srdce vážne a proto vzniká vyšší tlak v žilách (městnání). Těmito problémy trpí každý druhý člověk.

Jak se projevuje:

Pocity únavy a tíhy v nohou, křeče (zejm. v noci), bolesti nohou, otoky, pocity mravenčení. Povrchové žíly se rozšiřují a vznikají varixy. Kůže mění barvu (modrá, hnědá), ztrácí elasticitu, vznikají exémy, dermatitidy, může vzniknout bérkový vřed.

Co chronickou žilní nedostatečnost způsobuje a zhoršuje:

Neovlivnitelné:	Ovlivnitelné:
Dědičnost	Nadváha
Věk	Dlouhé stání nebo i sezení
Hormony (u žen)	Kouření
	Nedostatek pohybu
	Opakované zácpy
	Proběhlá žilní trombóza

REŽIMOVÁ OPATŘENÍ PŘI CHRONICKÉ ŽILNÍ NEDOSTATEČNOSTI DOPORUČUJEME

- nosit zdravotní kompresivní podkolenky
- snížit nadváhu
- cvičení a vhodný pohyb (např. chůze, jízda na kole, protahování)
- večer dát na 10 min. nohy do zvýšené polohy
- nekouřit, zvýšit přísun vitamínu C a rutinu

OMEZIT

- nošení vysokých podpatků a těsných kalhot nebo punčoch
- konzumaci polotovarů a přidaných cukrů
- dlouhodobé stání a sezení, přílišné teplo nebo chlad
- nevhodné sporty (např. fotbal, tenis, squash, běh, lyžování)

VHODNÉ POTRAVINY A NÁPOJE

- dostatek syrového ovoce a zeleniny
- kvalitní bílkoviny a sacharidy, pohanka
- v průběhu dne pít přiměřené množství nealkoholických nápojů

(c) Ordinance všeobecného praktického lékařství s. r. o.

Tepelská 867/3a, 353 01 Mariánské Lázně

tel.: 774363844, 354622202

www.ovpl.cz