

Żylaki? Niech biorą nogi za pas!

Ołowiana ciężkość nóg, która pojawia się zwłaszcza wieczorem, obrzęk kostek i nocne skurcze łydek często świadczą o rozwoju niewydolności żył kończyn dolnych, która prowadzi do powstawania guzków i uwypukleń naczyń pod skórą, czyli po prostu do żylaków. Znasz te problemy? Cóż, nawet jeśli już pojawiły się u Ciebie, wciąż możesz zatrzymać rozwój choroby i zapobiec dalszym zmianom.

Żylaki – widoczne pod skórą niebieskofioletowe, sinawe zgrubienia i napęczniałe żyły, nie tworzą się z dnia na dzień. Poprzedzają je z reguły charakterystyczne dolegliwości, takie jak powtarzające się obrzęki podudzi, uczucie ciężkości, a nawet ból nóg i skurcze łydek. Niestety, często lekceważymy podobne symptomy, kładąc je na karb zbyt aktywnego dnia w pracy, przemęczenia, upalnej pogody i mnóstwa innych powodów. Tymczasem kłopoty z prawidłowym krążeniem w nogach dotyczą wielu osób, młodszych i starszych, kobiet i mężczyzn – a im wcześniej zostaną zdiagnozowane, tym łatwiej będzie zahamować rozwój choroby żylakowej i zapobiec powikłaniom. Jeśli więc „żylakowy” problem podejrzewasz także u siebie, nie zwlekaj z wizytą u specjalisty. Lekarze uważają, że najważniejsza jest profilaktyka – nie wolno dopuścić do pogłębiania się zmian!

Kłopot „wypracowany”

Choć skłonność do niewydolności żył kończyn dolnych z reguły jest dziedziczna, to na powstawanie choroby żylakowej ma wpływ wiele czynników, zależnych od nas. Możemy przecież kontrolować naszą wagę, nałogi i styl życia, prawda? Możemy, a często tego

nie robimy. Tymczasem zbyt duża ilość „nadprogramowych” kilogramów, palenie papierosów, a przede wszystkim brak aktywności fizycznej to prosta droga do problemów z niewydolnością naczyń krwionośnych. A to z kolei prowadzi do powstawania pajączków, fioletowoniebieskich uwypukleń na skórze nóg, guzków i poszerzonych naczyń krwionośnych, czyli po prostu żylaków. Nie są one jedynie sprawą estetyczną – nieleczona choroba żylakowa grozi wieloma powikłaniami. Dlatego zamiast lekceważyć kłopot, postarajmy się go rozwiązać – im szybciej zaczniemy działać, tym większe będziemy mieć szanse na zatrzymanie rozwoju choroby i uniknięcie dolegliwości.

Pończocha na wagę złota

Specjaliści uważają, że niezwykle skuteczną metodą antyżylakową jest kompresjoterapia, czyli noszenie specjalnych, uciskających mięśnie nóg pończoch, podkolanówek i rajstop. By żyły nóg mogły sprawnie pracować, muszą być uciskane przez mięśnie – to efekt działania tzw. pompy łydkowej, która wypycha krew i limfę w kierunku serca. Dzieje się tak tylko wtedy, gdy nogi są w ruchu. Kiedy zaś siedzisz lub stoisz, naczynia krwionośne napęlniają się krwią, która mając przeciwko sobie siłę ciężenia i drogę „pod górkę”, po prostu pozostaje w żyłach. Nogi stają się wtedy opuchnięte, zmęczone, obolałe. Właśnie takim dolegliwościom zapobiega kompresjoterapia: specjalne, elastyczne ale dość twarde włókna antyżylakowej bielizny odpowiednio uciskają naczynia krwionośne nóg, stymulują do pracy pompę łydkową i masują skórę nawet wtedy, gdy siedzisz. Zapobiegają w ten sposób rozszerzaniu się żył, co zmniejsza ryzyko rozwoju ich niewydolności.

Odpowiedni sposób ucisku oraz właściwy rozmiar zmniejsza rozszerzenie naczyń żylnych, poprawiając tym samym wydajność pompy łydkowej, krew nie zatrzymuje się i nie zalega, czego widocznym rezultatem jest zmniejszenie obrzęków.

Istotną sprawą jest wybór prawidłowego rozmiaru oraz stopnia kompresji (mamy ich aż 4!) – pomoże Ci w tym specjalista, najlepiej lekarz flebolog: pomiarów kończyny należy dokonywać w jej różnych miejscach (obwód górnej i środkowej części uda, pod kolanem, łydki oraz obwód tuż nad kostką), rano, po nocnym odpoczynku, kiedy nogi nie są jeszcze zmęczone i opuchnięte. Pamiętaj, że bieliznę tego rodzaju należy nosić możliwie jak najczęściej – do wyboru masz różne kolory rajstop i pończoch.

Nie tylko pigułki

W zapobieganiu chorobie żylakowej, jak również w leczeniu jej początkowych stadiów istotne jest także przyjmowanie flebotropowych, czyli wzmacniających naczynia krwionośne i usprawniających przepływ krwi, preparatów. Większość z nich ma także działanie przeciwzapalne i przeciwobrzękowe – zawierają roślinne wyciągi, np. escynę, bioflawonoidy, diosminę, trokserutynę i hesperydynę, zwiększające elastyczność i napięcie żył. W obolałe i opuchnięte łydki można też wcierać, dodatkowo wykonując masaż (ruchy od kostek w kierunku ud), specjalne chłodzące zele, np. z wyciągiem z kasztanowca, ruszczyka kolczastego, które zmniejszą obrzęk i sprawią, że nogi staną się „lekkie”. No i nie zapominajmy o ruchu: każdy wysiłek angażujący mięśnie nóg poprawia pracę żył kończyn dolnych i zapobiega pogłębianiu się zmian żylakowych.

TROXERUTIN

Troxerutinum, 20 mg/g żel



- Zalecany w obrzękach i stanach zapalnych związanych niewydolnością krążenia żylnego, np. żylaki podudzi
- Wskazany w obrzękach po urazach
- Poprawia ukrwienie kończyn
- Zmniejsza przepuszczalność i łamliwość naczyń włosowatych

PROFILAKTYKA

- ✓ Stosuj dietę bogatą w warzywa i owoce
- ✓ Prowadź zdrowy tryb życia, uprawiaj sport
- ✓ Daj odpocząć nogom, odpoczywaj z uniesionymi nogami, unikaj bezruchu,
- ✓ Często zmieniaj pozycję ciała
- ✓ Unikaj gorących kąpkieli i opalania, stosuj zimne prysznice
- ✓ Unikaj obcisłej odzieży i wysokich obcasów

INFORMACJE O PRODUKcie

Skład jakościowy i ilościowy: 1 g żelu zawiera 20 mg trokserutyny (Troxerutinum). **Wskazania do stosowania:** Produkt leczniczy jest wskazany do miejscowego stosowania na skórę w bólach i obrzękach nóg, wywołanych przewlekłą niewydolnością żylną oraz jej objawami takimi jak: uczucie ciężkich nóg i bóle kończyn dolnych, obrzęki kończyn dolnych, żylaki podudzi. **Dawkowanie i sposób podawania:** Żel do stosowania na skórę. Cienką warstwę żelu nakładać 2 razy na dobę na zmienioną chorobowo powierzchnię skóry i delikatnie wmasowywać, aż do całkowitego wchłonięcia. Po użyciu produktu należy umyć ręce. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na trokserutynę lub na którąkolwiek substancję pomocniczą.



Podmiot odpowiedzialny:
CHEMA-ELEKTROMET
S P O Ł D Z I E L N I A P R A C Y
ul. Przemysłowa 9, 35-105 Rzeszów
<http://www.chema.rzeszow.pl>
e-mail: chema@chema.rzeszow.pl

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.