

NAJPIERW POJAWIAJĄ SIĘ PAJĄCZKI. POTEM GRUBSZE, NIEBIESKIE ŻYŁY, A W KOŃCU SZPECĄCE ŻYŁAKI. TO CZARNY SCENARIUSZ. ABY DŁUGO CIESZYĆ SIĘ GŁADKIMI NOGAMI, WARTO W PORĘ UDAĆ SIĘ DO SPECJALISTY I POZBYĆ SIĘ PROBLEMU.

# Doskonałe NOGI

**Z**asada jest jedna: im wcześniej zgłosimy się do specjalisty flebologa, tym szybciej pozbedziemy się kłopotu: pajęczków lub żyłaków. Niestety, jedynie ok. 1/4 chorych podejmuje leczenie, a duża część z nich zwraca się do lekarza dopiero, gdy choroba żył jest już mocno zaawansowana. Tymczasem operacja to dziś ostateczność, pojawiło się bowiem wiele nowoczesnych (bądź ulepszonych) metod nieinwazyjnego, łagodnego leczenia.

## Jak powstają żyłaki?

Główną przyczyną są, niestety, geny. Żyłaki to pogrubione, poskręcane i zmienione chorobowo odcinki żył powierzchniowych. Są wyczuwalne i widoczne przez skórę. W pewnym momencie dochodzi do niewydolności zastawek żylnych. Powstaje tzw. refluks, czyli cofanie się krwi. Skutkiem jest zastój żylny i wzrost ciśnienia w naczyniach. Ścianki żył na skutek zbyt małej ilości tlenu i nadmiernej ilości toksyn ulegają osłabieniu i się odkształcają.

## OBJAWY NIETYPOWYCH ŻYŁNEJ:

1. Obrzęk kończyn dolnych – najbardziej widoczny wieczorem.
2. Częste kurcze łydek.
3. Uczucie ciężkości nóg.
4. Nagłe pojawienie się na nodze bolesnej opuchlizny, która przybiera kolor sinoczerwony.
5. Pajęczki. Często poprzedzają chorobę żył.

## Terapia światłem

Lasery i systemy IPL (Intensywne Źródło Światła) to dwie z częściej i chętniej stosowanych metod usuwania zmian naczyniowych na kończynach dolnych. Metoda jest w pełni skuteczna jedynie wtedy, gdy układ głównych żył funkcjonuje prawidłowo (zastawki są w pełni sprawne).

**DLA KOGO:** To idealna metoda dla osób, które chcą się pozbyć pajęczków lub pojedynczych większych naczyń żylnych (mogą mieć one jednak maksymalnie do 7 mm średnicy).

**ZABIEG:** Po ocenie stanu żył lekarz wybiera laser i ustawia odpowiednie parametry wiązki światła. Najczęściej zabieg wymaga chłodzenia skóry (specjalny żel, strumień zimnego powietrza lub ciekły azot). Bezpośrednio po zabiegu pojawia się wzdłuż naczynia rumień i obrzęk, który utrzymuje się od kilku godzin do 2-3 dni. To pożądana i prawidłowa reakcja, bo świadczy o tym, że laser trafił w żyłę. W dniu zabiegu nie powinno się intensywnie ćwiczyć ani



GŁADKIE NOGI TO MARZENIE! DOBRA WIA-  
DOMOŚĆ: DZIŚ  
NACZYNNKA NIE SA  
PROBLEMEM DLA  
MEDYCYN.



sprawdziła

korzystać z sauny, solarium i gorących kąpielii (nie są wskazane przy problemach naczyniowych). Skóra jest wrażliwsza i nie należy jej podrażniać. Jeszcze przez miesiąc po terapii nie wolno się opalać.

**PRZECIWSKAZANIA:** Ciąża, cukrzyca, padaczka lub aktywna choroba skóry czy żył, choroba nowotworowa, stosowanie leków fotouczulających lub obniżających krzepliwość krwi (np. aspiryny), świeża opalenizna.

**POWIKŁANIA:** Do możliwych powikłań po zabiegu należą siniaki, przebarwienia (znikają zwykle po ok. 2 tygodniach), poparzenia.

**WADY:** Ból podczas naświetlania i nieskuteczność w zamykaniu większych żył (powyżej 7 mm).

**ZALETY:** Nieobciążające postępowanie pozabiegowe, minimalne ryzyko powikłań i bezinwazyjność.

**CZAS:** W zależności od liczby i wielkości naczynek, trwa od kilkunastu minut do ok. 1 godziny.

## RODZAJE LASERÓW

■ Do usuwania zmian o średnicy ok. 1 mm mogą służyć lasery KTP, barwnikowe lub intensywne źródła światła (IPL).

■ Żyły do 5 mm lepiej zamyka laser neodymowo-yagowy lub laser diodowy z technologią ELOS (emitują wiązkę o większej długości fali). Efekt ich działania to sklejanie ścianek naczyń i ich zrost.

sprawdziła

## Każdy strzał dość mocno czułam

ANNA KRAWCZYŃSKA

O pozbyciu się pajęczeków zaczęłam myśleć już jakiś czas temu. Nie mam wprawdzie dużego problemu, ale zwyczajnie zaczęły mnie drażnić. Dr Monika Kuźmińska: Badanie dopplerowskie nie wykazało zaburzeń w funkcjonowaniu zastawek żylnych. Problem pajęczeków ma więc charakter czysto estetyczny. Naczynka usuwam laserem neodymowo-yagowym i IPL-em. Na powierzchni skóry, nad żyłą, może się pojawić drobny strupek, bo Ania ma ciemną karnację. Wrażenia Ani: Każdy strzał dość wyraźnie czułam. Całe szczęście, impulsy trwały króciutko i ból natychmiast ustępował. Tam, gdzie zastosowany został laser, po kilku dniach nie było już śladu po naczynkach. Natomiast w miejscu zadziałania IPL-em powstały drobne strupki. Kiedy odpadły, żyła w miejscu strzału była ciemniejsza, z czasem robiła się coraz bardziej różowa. Po dwóch miesiącach po zabiegu nie było śladu. Gdzie: Centrum Medyczne Medi-Spa, Warszawa, ul. gen. Zajączka 9A, tel. 022 330 90 35, www.medispa.pl.



## Efekt naprawdę mnie zaskoczył.

KASIA BRYCZKOWSKA-KIRAGA

Od dawna miałam pojedyncze pajęczki na nogach, ale w ciąży problem się nasilił.

Dr Grzegorz Kołodziejcki: Podczas zabiegu używam IPL do drobnutkich naczynek i lasera neodymowo-yagowego do tych nieco większych i głębiej położonych.

Wrażenia Kasi: Obie techniki okazały się dość bolesne. Gdy zamykane były naczynka na zewnętrznej stronie ud, przy każdym strzale czułam jakby ukąszenia osy. W zgięciach kolanowych ból był zdecydowanie większy. Jeszcze przez pewien czas czułam delikatne pieczenie. Zabieg nie wymaga ani specjalnego przygotowania, ani skomplikowanego postępowania po nim. To duży plus. A efekt był dla mnie sporym zaskoczeniem. Już po tygodniu nie było śladu po drobnutkich żyłach. Na całkowite zniknięcie tych nieco większych czekałam ok. trzech tygodni. Rewelacja.

Gdzie: Centrum Laseroterapii Elite, Warszawa, ul. Wąwózowa 8, tel. 022 448 50 07



KOSZT LECZENIA 150–500 zł (zależy od liczby impulsów)

## ABY PAJĄCZKI NIE WROCILI

1 Noś podkolanówki przeciw żyłakom.

2 Podczas siedzenia lub leżenia unos nogi na wysokość 15 cm powyżej serca.

3 Ruszaj się. Pływanie i rower to sporty dla ciebie.

4 Nie stój i nie siedź długo w jednej pozycji.

5 Nie przegrzewaj nóg. Zrezygnuj z sauny, solarium i gorących kąpielii.

6 Unikaj butów na wysokich obcasach, z wąskimi czubkami.

7 Walcz z nadwagą.

## Stripping

Gdy dojdzie do znacznej niewydolności głównych pni żył (żyły odpiszczelowej lub odstrzałowej), operacja może okazać się jedynym skutecznym rozwiązaniem. Wśród metod chirurgicznych ugruntowaną pozycję ma tzw. stripping (nazwa pochodzi od urządzenia używanego do zabiegu). Przez małe nacięcie w pachwinie lub pod kolanem lekarz wprowadza specjalną sondę i prowadzi w żyłę aż w okolice łydki lub kostki. Następnie tam nakręcana jest „główka” strippera i chirurg wyjmuje całe naczynie. Operację przeprowadza się w szpitalu, w znieczuleniu (ogólnym, miejscowym lub zewnątrzoponowym). Po operacji przez ok. miesiąc utrzymują się siniaki i bolesność, istnieje możliwość powstania infekcji, uszkodzenia nerwów i zakrzepicy. Ale dobrze wykonana operacja może zlikwidować poważny problem.

KOSZT LECZENIA 2500–4000 zł



## Skleroterapia

Ta metoda, zwana inaczej obliteracją, to praktycznie bezinwazyjny i w dodatku bezbolesny sposób leczenia żyłaków. Za jego pomocą można zamknąć nawet grube naczynia i uniknąć operacji. Polega na miejscowym podaniu w zmienioną żyłę specjalnej substancji obkurczającej naczynie oraz wywołującej włóknienie jego ścianek. Chociaż sama metoda jest znana od ponad 130 lat, to wiele w technice się zmieniło, ulepszone zostały także używane leki. Najnowszym „wynałazkiem” jest tzw. skleroterapia piankowa (inna jest forma leku, który się podaje). Pianka działa zdecydowanie silniej, bo zapewnia lepsze przyleganie leku do ściany żyły. Po takich zabiegach na największych żyłach konieczne są kontrole co kilka lat i – w razie potrzeby – powtórzenie zabiegu.

**DLA KOGO:** Dla osób, które chcą się pozbyć pajęczek, żył siateczkowatych (poszerzonych, widocznych żył), żyłaków oraz niewydolności głównych pni żylnych.

**ZABIEG:** Lekarz może wybierać pomiędzy klasyczną skleroterapią kompresyjną (wstrzykuje się płyn obliterujący), skleroterapią pod kontrolą USG z użyciem pianki (w przypadku żył, które nie są widoczne gołym okiem). Zmienione naczynie lekarz nastrzykuje za pomocą małej igły. Zabieg jest praktycznie bezbolesny. Od razu po nim zakłada się na nogę specjalną pończochę uciskową, wspomagającą zamknięcie naczynia. Zanim wrócisz do domu, bezwzględnie udaj się na intensywny, ok. 30-minutowy, spacer. Po 2-3 tygodniach należy wrócić do gabinetu

## CZY EFEKTY BĘDĄ TRWAŁE?

Najskuteczniejsze jest całkowite zamknięcie lub wycięcie naczynia podczas zabiegu chirurgicznego. Oczywiście, nie oznacza to wcale, że kolejne pajęczki czy żyłki już nigdy nie powstaną. W przypadku wrodzonej skłonności do ich tworzenia prawdopodobnie będą się one pojawiać w innych miejscach.

sprawdziła

Zabieg był zupełnie bezbolesny

IWONA CZARNYSZEWICZ

*W ciąży pojawiły mi się pajęczki i żyła (po zewnętrznej stronie uda od pachwiny do stopy). Dr Iwona Radziejewska-Choma: Badanie dopplerowskie z USG wykazało u Iwony obecność dodatkowego pnia żyły powierzchownej oraz uszkodzenie zastawek. Taką niewydolność można usunąć metodą skleroterapii piankowej. Wrażenia Iwony: Zabieg był bezbolesny. Po zdjęciu opatrunku (pończochy) zauważyłam niewielkie zasinienia w miejscach nakłuć. Po 3 tygodniach po żyłę pozostał niewielki ślad. Gdzie: Centrum Flebologii Klinika Zdrowych Nóg, Warszawa, ul. Witoszyńskiego 5, tel. 022 613 62 56, www.centrumflebologii.pl.*

**SKLEROTERAPIA KLASYCZNA 150–500 zł; PIANKOWA 500–1000 zł (+ 80 zł pończocha).**



## NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA:

**1** Jakie mogą być konsekwencje nieleczenia małych, widocznych żyłek?

Jeśli zlekceważymy pajęczki, to skutkiem mogą być oczywiście żyłaki, ale może też utworzyć się zakrzep żylny, a w konsekwencji nawet owrzodzenia podudzi. W skrajnych przypadkach może dojść do zatoru płucnego, a to powoduje zagrożenie życia.

**2** Czy usunięcie żyły może mieć jakiś wpływ na zaburzenia krążenia?

Wręcz przeciwnie. Krążenie powinno się poprawić! Przez układ żył powierzchownych, z których rozwijają się żyłaki, przepływa jedynie ok. 10 proc. krwi. Gdy żyłki zostaną usunięte, ich funkcje przejmie układ żył głębokich, bez uszczerbku dla krążenia.

**3** Czy to prawda, że żyłki znacznie częściej dotyczą ludzi otyłych?

Główną przyczyną powstawania żyłaków są wrodzone predyspozycje genetyczne, które z wagą ciała nie mają nic wspólnego. Naturalnie, kiedy już występują, należy unikać nadwagi, bo zaostrza ona przebieg choroby. Jednak często większe znaczenie od masy ciała ma wzrost. U osób wysokich krew, odpływając z nóg do serca, musi pokonać większe ciśnienie.

**8** Czy ciąża powoduje żyłaki?

Sama ciąża nie jest bezpośrednią przyczyną ich wystąpienia. Ale zmiany hormonalne (szczególnie w jej I i III trymestrze) sprzyjają ich powstawaniu. Podobnie działa antykoncepcja hormonalna.

na kontrolę i pierwszą ocenę skuteczności leczenia. Po tym okresie można poddać zabiegowi inne zmiany.

**PRZECIWSKAZANIA:** Ciąża, aktywne choroby skóry, ograniczenia w ruchu i niemożliwość chodzenia, czynny proces zakrzepowy w żyłach głębokich.

**POWIKŁANIA:** Po zabiegu mogą się pojawić siniaki i przebarwienia, które potem znikają bez śladu. Niezwykle rzadko dochodzi do tzw. nowotworzenia naczyń, wówczas naokoło zamkniętego naczynia pojawiają się kolejne, widoczne niteczki. Można je później usunąć. Do poważniejszych, ale jednocześnie zdecydowanie najrzadszych, powikłań należy zakrzepica żył głównych i martwica tkanek otaczających naczynie.



sprawdziła

**WADY:** Niestety, metoda skleroterapii jest nieskuteczna w usuwaniu małych pajączków koloru czerwonego – tętniczek.

**ZALETY:** Możliwość zamknięcia nawet dużych żył, co w efekcie pozwala uniknąć interwencji chirurgicznej.

**CZAS:** Zabieg trwa bardzo krótko, bo z przygotowaniem zajmuje tylko ok. 30–40 min.

„Gdy problem dotyczy większej liczby naczyń, jedna skleroterapia nie wystarcza. Na kolejną można zgłosić się po 2 tygodniach. Laseroterapię (w tym samym miejscu) można zrobić po 3 tygodniach.”

Po 4. zabiegu żyłki zniknęły  
MAGDALENA ZIÓLKOWSKA

Moim problemem są rozszerzone naczynka po zewnętrznej stronie uda i pod kolanem.

Dr Anna Piwek: Magda jest idealną pacjentką do zabiegu skleroterapii. Naczynka nie są jeszcze zbyt duże, ale na tyle widoczne, że leczenie laserem mogłoby być nieskuteczne. Badanie dopplerem nie wykazało zaburzeń przepływu krwi – problem ma charakter tylko estetyczny. Niestety naczynka Magdy dość długo się goją, dlatego trzeba wykonać ok. 3–4 zabiegów.

Wrażenia Magdy: Zabieg miejscami był dość bolesny. Po zabiegu starałam się dużo spacerować, bo noga pod pończochą szybko drętwiała. Po czwartym zabiegu naczynka zniknęły.

Gdzie: Instytut Zdrowia i Urody Sharley, al. Jana Pawła II 73/75, Warszawa, tel. 022 636 46 64, [www.sharley.com.pl](http://www.sharley.com.pl).



REKLAMA

INSTYTUT KOSMETYCZNY

MAXIMA

Wzorcowy instytut pielęgnacji stóp

PIELĘGNACJA STÓP



GEHWOL®

potrzebujesz czegoś więcej  
niż tylko pielęgnacji

Produkty GEHWOL są kojarzone z najwyższej jakości i skuteczności pielęgnacją wszelkich dolegliwości stóp i nóg. Tajemnicą sukcesu kosmetyków GEHWOL jest zastosowanie naturalnych składników. W przypadku skomplikowanych i krępujących problemów ze stopami polecamy wybór kosmetyków GEHWOL! Produkty te są naprawdę skuteczne i zostały opracowane w wyniku ścisłej współpracy ze specjalistami pielęgnacji stóp.

**Jakość GEHWOL to zaufana seria!**

Dostępna w gabinetach pielęgnacji stóp, salonach kosmetycznych i aptekach.

**ZADZWOŃ, SPRAWDŹ SAM! INSTYTUT KOSMETYCZNY MAXIMA, UL. SIELSKA 10, POZNAŃ, TEL. 061 66-150-50**

**Dystrybutor marek Gehwol i Skeyndor: Miralex Sp. z o.o., Poznań, tel. 0-61 835-05-93, [www.miralex.pl](http://www.miralex.pl)**

PIELĘGNACJA TWARZY I CIAŁA SKEYNDOR®

Tvoja skóra – Twoje zdrowie

Produkty tej hiszpańskiej firmy łączą w sobie postęp kosmetyczny z osiągnięciami naukowo-badawczymi. Co wyróżnia kosmetyki? Przede wszystkim podejście do ich produkcji, w której wykorzystywane są osiągnięcia naukowe i medyczne – wszystko dla przywrócenia piękna twarzy i ciała. Głównymi składnikami są komponenty biotechnologiczne, produkty morza i wyciągi z wielu oryginalnych roślin. Cel jest bardzo prosty: zapewniać klientom gabinetów kosmetycznych zabiegi, po których efekty będą szybko zauważalne.

**A to właśnie gwarantują kosmetyki SKEYNDOR!**

