

**Pamiętajcie:  
siedzimy z nogami  
blisko siebie, a nie  
jedna na drugiej!**

**Żylaki, a nawet  
niewinnie  
wyglądające  
pajęczki mogą być  
znaką poważnej  
choroby  
- niewydolności  
żylnej.**

z żył, bo powoduje ich ucisk. Dlatego pamiętajcie: siedzimy z nogami blisko siebie, a nie jedna na drugiej! Warto też zadbać, by w diecie znajdowało się dużo witaminy C i bioflawonoidów. Witamina C chroni śródbłonek oraz ściany żył i tętnic całego organizmu. Bioflawonoidy także wzmacniają te ścianki, zapobiegając ich osłabieniu i wybrzuszeniu się. Witamina C i bioflawonoidy występują w ciemnoczerwonych i drobnych owocach: truskawkach, malinach, jagodach; w cytrusach, a zwłaszcza w grejpfrutach.

A jeśli problem już wystąpił? Nie wystarczy unikać sukienek latem. Żylaki, a nawet niewinnie wyglądające pajęczki mogą być oznaką poważnej choroby – niewydolności żylnej. W jej wyniku zwalnia przepływ krwi. Sprzyja to tworzeniu się skrzepin. A zakrzepica żył układu głębokiego jest bardzo niebezpiecznym, groźnym dla życia schorzeniem! Dlatego jeśli zauważysz na nogach sine pajęczki, czym prędzej udaj się na konsultację do flebologa.

– Standardem w diagnostyce flebologicznej jest USG dopplerowskie – mówi dr **IWONA RADZIEJEWSKA-CHOMA**, flebolog z Centrum Flebologii w Warszawie. – Pokazuje ono, czy zmiany są tylko powierzchowne, czy dotyczą żył położonych głębiej, które „zasilają” drobniejsze.

Tylko te pierwsze można potraktować jak defekt kosmetyczny i usunąć za pomocą skleroterapii czy lasera. Gdy lekarz stwierdzi, że krew w obrębie nóg nie krąży, tak jak powinna, takie zabiegi nie mają sensu. Najpierw trzeba opanować przyczynę problemu, czyli nadciśnienie żylne. Jeśli tego nie zrobimy, punktowe likwidowanie żyłaków czy pajęczków zakończy się niepowodzeniem lub bardzo szybkim nawrotem problemu. Walka z pajęczkami ma sens dopiero na końcu, kiedy już wyrównamy ciśnienie w żyłach nóg i usprawnimy krążenie.

– Sygnałem ostrzegawczym, często poprzedzającym lub towarzyszącym pajęczkom, jest uczucie ciężkości nóg. Jeśli narasta ono w ciągu dnia, przy długotrwałym staniu lub siedzeniu albo pod wpływem wysokiej temperatury, trzeba przebadać nogi – radzi dr **RADZIEJEWSKA-CHOMA**. – To sygnał, że układ krążenia ma prawdopodobnie problem z usuwaniem odpadowych produktów przemiany materii z dolnych partii ciała. Niesprawność tego systemu powoduje więc, że tkanki wokół są osłabiane, a nawet uszkodzane. Nie są one odpowiednio dotleniane i odżywiane. Stają się więc coraz bardziej „zatrute” produktami odpadowymi prze-

miany materii. Zmiany te najszybciej widać wokół kostek, bo tam najsilniej zalega krew. Skóra brązowieje, staje się bardzo słaba, łuszczy się i swędzi. Otwiera się rana. Leczenie dermatologiczne, niestety, nie daje żadnych efektów. Owrzodzenia podudzi to cierpienie wielu starszych osób, ale coraz częściej także czterdziestolatków. Pilnej wizyty u lekarza wymagają również zmiany zapalne żył, nagły ból nogi, obrzęk, zaczerwienienie.

Nie ma się co zastanawiać, czy usuwać żylaki, czy nie. Odpowiedź jest jednoznaczna. Usuwać, i to im wcześniej, tym lepiej. Żylaki to naczynia, w których zalega krew niemogąca płynąć w górę. Jeśli przestała płynąć, to już nigdy nie popłynie. Tak więc na nic nam one. Ich usunięcie znacznie poprawia krążenie. Tu dobra informacja: klasyczna operacja usuwania żylaków jest potrzebna tylko w cięższych przypadkach. Najczęściej stosowana obecnie metoda jest znacznie mniej inwazyjna.

– Skleroterapia kompresyjna polega na prowokowaniu żylaków do zarastania poprzez podanie do światła naczynia leku – wyjaśnia dr **RADZIEJEWSKA-CHOMA**. – Zabieg jest praktycznie bezbolesny i nie wymaga przecinania skóry. Nadaje się do likwidacji najdrobniejszych pajęczków, ale też bardzo dużych żylaków, które do niedawna były domeną wyłącznie chirurgów.

Nawet w przypadku bardzo zaawansowanej niewydolności żyłnej, gdy konieczne jest usunięcie głównych pni żylnych, stosuje się techniki mało inwazyjne. Coraz częściej operacje wykonuje się poprzez minimalne cięcia z wykorzystaniem znieczulenia miejscowego. Pacjent wraca do domu właściwie od razu po operacji. W wielu placówkach (niestety tylko prywatnych) likwiduje się żylaki za pomocą sond laserowych lub fal radiowych.

## **POMAGA RUCH I CHŁÓD**

Jak dbać o nogi ze skłonnością do żylaków? Przede wszystkim nie przegrzewać ich, a więc nie opalać się, unikać gorących kąpeli i sauny. Niewskazane jest także długotrwałe stanie i siedzenie, szczególnie z nogą na nodze lub z nogami podwiniętymi pod pupę. Zbawienne działanie ma także ruch. Im więcej go, tym lepiej. W ten sposób wspomagamy krążenie

w nogach. Najkorzystniej działają pływanie i jazda na rowerze, bieganie oraz taniec. Zdecydowanie niewskazane są natomiast sporty wysiłkowe, takie jak dźwiganie ciężarów i jazda konna. W czasie, kiedy jesteśmy skazani na długotrwały bezruch, np. podczas lotu samolotem, gimnastyka zmniejsza ryzyko zakrzepicy. Pomagają nawet proste ćwiczenia, które można wykonać, siedząc w fotelu pa-

**Nie ma się  
co zastanawiać,  
czy usuwać żylaki,  
czy nie.  
Odpowiedź jest  
jednoznaczna.  
Usuwać, i to  
im wcześniej,  
tym lepiej.**