

Żylaki

Jest to jedno z najczęstszych schorzeń. Badania statystyczne wykazały, że kobiety chorują trzy razy częściej niż mężczyźni. Cierpi na nie średnio 40% populacji. Zachorowalność zwiększa się z wiekiem.

Wiadomo już, że nie jest to jedynie problem estetyczny. Żylaki są trwałym powiększeniem żył, głównie powierzchownych. Żylaki mogą być pierwotne i wtórne. Pierwsze występują przy prawidłowym stanie żył. Ich przyczynami są przede wszystkim skłonności genetyczne, a ponadto styl życia, ciąża itp. Rozwijają się samoistnie. Natomiast żylaki wtórne powstają w następstwie istniejących lub przebytych stanów chorobowych, takich jak: zapalenia i urazy żył powierzchownych, powikłania niewydolności żył głębokich, przeszywających lub przetok tętniczo-żylnych.

Leczenie:

W leczeniu rozwiniętej choroby żylakowej stosuje się: opaski uciskowe (ucisk na istniejące żylaki i złagodzenie związanych z nimi dolegliwości, zapobieganie i leczenie powikłań choroby żylakowej), leki doustne (łagodzą objawy przewlekłej choroby żylniej, głównie przez działanie przeciwobrzękowe), maści i żele o działaniu miejscowym. „Najprostsze” żylaki potocznie zwane pajęczkami leczymy nastrzykiwaniem środkami obliterującymi-skleroterapia (środek chemiczny uszkadzając światło żyłaka prowadzi do reakcji zapalnej i zrośnięcia żyłaka). Popularną i jednocześnie najskuteczniejszą metodą jest operacja. Zwykle zapewnia pełne wyleczenie. Polega na wykonaniu dość licznych, małych nacięć skóry, którymi wprowadza się sondy z ciekłym azotem. Powoduje to zamrożenie i podskórne usunięcie żyłaka. Operacja może również polegać na częściowym lub całkowitym usunięciu żyły odpiszczelowej lub odstrzałkowej, bądź podwiązaniu żył przeszywających. Warunkiem wykonania operacji żylaków kończyn dolnych jest pełna drożność układu głębokiego żył.

Objawy:

- uczucie ciężkości nóg
- drętwienie, mrowienie, zaburzenia czucia
- obrzęk nóg pod koniec dnia (najbardziej widoczny w okolicy kostek)
- swędzenie w okolicy kostek
- skurcze łydek z nocy
- uczucie „niespokojnych nóg”
- widoczne pod skórą niebieskie wiązki żył (w okolicy łydek, w zgięciu kolanowym, na udach)
- bóle kończyn dolnych po dłuższym staniu bądź siedzeniu

Zapobieganie:

- unikaj siedzącego trybu życia oraz długotrwałego przebywania w pozycji stojącej
- unikaj palenia papierosów
- unikaj długotrwałego przebywania na słońcu
- unikaj noszenia ciasnych ubrań
- unikaj korzystania z sauny i kąpeli termicznych
- unikaj zakładania nogi na nogę
- unikaj nadmiernego przybierania na wadze
- unikaj długich i gorących kąpeli
- unikaj depilacji gorącym woskiem
- noś odpowiednio dobrane obuwie
- odpoczywaj z nogami uniesionymi do góry, powyżej poziomu serca
- uprawiaj sport
- stosuj dietę bogatą w owoce, surowe warzywa i otręby