

# Chronické žilové ochorenie



Krčové žily trápia veľké percento populácie a mnohí z nás ich dôverne poznajú z vlastnej skúsenosti. Aké je to ochorenie? Čo sa podieľa na jeho vzniku? Aké sú spôsoby liečenia? Môžeme sa krčových žíl úplne zbaviť? A môžu zanedbané krčové žily vyvolať aj vážny stav organizmu? Viac nám o tejto problematike povie **MUDr. PAVEL IŠTOK, MBA** zo súkromného zdravotníckeho zariadenia **PROKTOVENA**.

## SM: Vysvetlime si najprv, čo sú to krčové žily...

- Začnime tým, čo sú žily. Sú to cievy, ktoré odvádzajú odkysličenú krv do srdca, je to tzv. návratová krv. Tepny naopak privádzajú do srdca okysličenú krv. Žilovú sieť máme vytvorenú samozrejme po celom tele, ale nás v tomto prípade budú zaujímať žily v dolných končatinách. Keď sa žily na dolných končatinách rozšíria, premenia sa na krčové žily, ktoré odborné nazývame varixy. Tieto varixy sú pomerne dobre viditeľné. Ak má jeden z našich rodičov varixy, je až 75 percentná pravdepodobnosť, že ich budeme mať aj my. Ak ich majú obaja rodičia, je tá pravdepodobnosť až 90 percentná! Jednoducho, varixy sú geneticky daná predispozícia rozšírenia ciev. Pozor - varixy nie sú ochorenie, ale sú príznakom samotného chronického žilového ochorenia, takže ten, kto má varixy, trpí chronickým žilovým ochorením!

## SM: Funguje v tomto prípade len genetika, alebo si varixy môžeme privodiť aj sami nesprávnym spôsobom života?

- Genetika je na prvom mieste, ale vznik varixov je podmienený aj inými faktormi. Hneď za genetikou je to obezita, lebo vtedy dochádza sústavne k zvýšenému tlaku na panvové dno. Obézno ľudia majú preto krčové žily veľmi často. K tlaku na panvové dno však dochádza aj pri dlhom státi a pobyte v teple a medzi rizikové

povolania patrí kaderníčka, predavačka, kuchár, ale aj iné zamestnania, pri ktorých sme denne dlhé hodiny na nohách. Zvýšený tlak na panvové dno spôsobuje, že krv nám v žilách v dolných končatinách, v lýtku a v členkoch, stojí a nevracia sa naspäť do

takže pri ženách sa s krčovými žilami stretávame častejšie.

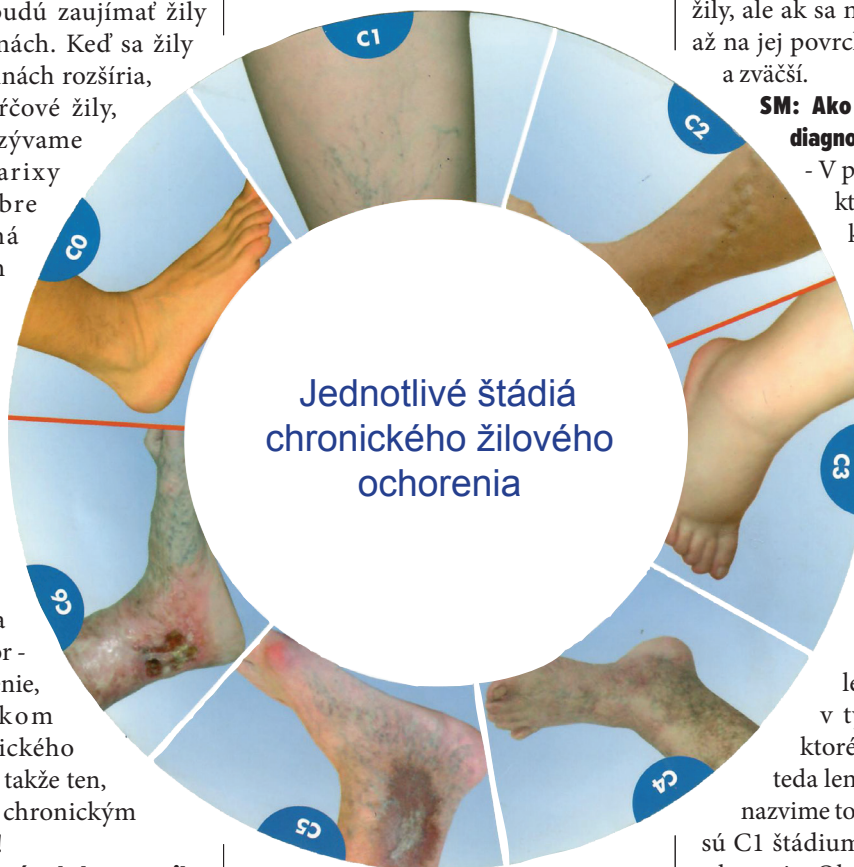
## SM: Ako varixy vznikajú?

- Krčové žily sú vyvolané zápalom žíl. Keď krv v žile neprúdi a stojí v nej, žila sa zapáli a premení sa na tzv. „varikóznú“ žilu. Zápal vzniká na vnútornej strane žily, ale ak sa nelieči, prejde postupne až na jej povrchovú stenu, tá sa oslabí a zväčší.

## SM: Ako sa tieto zapálené žily diagnostikujú?

- V prvom rade musíme určiť, ktorá žila je zapálená, ale aj keď ide iba o povrchovú žilu, problém musíme riešiť od hlavnej žily s najväčším priemerom a potom postupujeme k drobným žilkám s najmenším priemerom. Väčšina ľudí povie, že „má len metličky“ a zdá sa im, že je to len kozmetický problém. To však nie je pravda, lebo problém nastáva už v tých hlavnejších žilách, ktoré nevidíme. Metličky sú teda len dôsledok, ktorý vidíme, nazvime to „vrch ľadovca“.

Metličky sú C1 štádium chronického žilového ochorenia. Okrem toho poznáme ešte ďalšie dve štádiá C2 - vakovité varixy a štádium C3 - opuchy nôh. Toto sú skoré štádiá chronického žilného ochorenia. Ak sa neliečia, ochorenie prechádza do štádia C4 - to sú trofické zmeny kože, teda pigmentácie a ekzémy. Niekedy kožní lekári zle diagnostikujú ekzém na dolnej končatine a nezistia, že je spôsobený chronickým zápalovým ochorením žíl. Mal som pacientku, ktorej



brucha do hlavne žily. Veľmi zlé je však aj naopak sedavé zamestnanie, teda ak sedíme za stolom každý deň nepretržite veľa hodín. Vtedy odporúčam aspoň raz za hodinu vstať a poprechádzať sa, prípadne si ľahko zacvičiť.

## SM: Majú varixy častejšie muži, alebo ženy?

- U mužov sa varixy vyskytujú u približne 35 percent, u žien je to až 65 percent,

na kožnej klinike päť rokov liečili takýto ekzém ako „klasický“ ekzém a stav sa jej natoľko zhoršil, že sa jej vytvoril Bércov vred a trvalo sa jej poškodila pigmentácia končatiny. Bércov vred sa jej po našom zákroku zahojil, ale trofické zmeny na pokožke jej už ostanú natrvalo.

**SM: Ako na vašej klinike vyšetrujete chronické žilové ochorenie?**

- U nás vyšetříme žily pacientovi kompletne, o znamená, že robíme ultrazvukové vyšetrenie tzv. doppler vén a doplníme mapping žíl, pri ktorom zaznamenávame do protokolu patologické žily. Z tohto protokolu stanovíme stupeň chronického žilného ochorenia. Podľa toho, v akom stupni sa u pacienta ochorenie nachádza, pristupujeme k liečbe, pri ktorej cielene liečime jednotlivé poruchy.

**SM: Akými spôsobmi?**

- To závisí od stupňa poškodenia žily. Používame viacero metód od sklerotizácie žíl cez ich lepenie, rádiovlnovú a laserovú abláciu a mikrosklerotizáciu až po striping pri veľkých žilách, čo je vybranie, čiže odstránenie poškodenej žily. Všetky tieto operačné zákroky postupuje u nás pacient v rámci jednodňovej chirurgie iba pri lokálnom umŕtvení, hneď po nich ide po vlastných nohách domov a na druhý deň môže ísť do práce. Zákroky trvajú približne trištvrte hodiny. Oproti štátnym zariadeniam má u nás pacient tú výhodu, že mu urobíme kompletne celé vyšetrenie a následne aj potrebný zákrok iba pri lokálnej anestéze, po ktorom hneď odchádza domov.

**SM: V akom štádiu chronického žilového ochorenia k vám najčastejšie prichádzajú pacienti?**

- Veľa ľudí, ak má len metličky, tento stav nerieši a príde až po niekoľkých rokoch, keď začnú mať bolesti, alebo im už končatiny opúchajú. Okrem toho sú ďalšími príznakmi bolesť nôh, nočné kŕče v nohách, pocit ťažoby



v lýtkach, nepokojné nohy a samozrejme spomínané varixy.

**SM: Pomáha v prípade chronického žilového ochorenia aj cvičenie?**

- Pomáha a existujú špeciálne cviky, zmyslom ktorých je to, aby krv v žilách na nohách prúdila správnym smerom, teda zdola nahor. Okrem toho už pri prvom vyšetrení robíme pacientom bodymas index a stanovíme, či sú obežni. Vždy ich na to upozorníme a nabádame ich, aby zmenili svoj životný štýl a schudli. Pri obezite je totiž zvýšené riziko návratu kŕčových žíl aj napriek tomu, že sa im urobí zákrok. Sú pacienti, ktorí majú recidívy, ale hlavne preto, lebo si myslia, že schudnúť nie je potrebné.

**SM: Kŕčové žily mávajú pomerne často ženy v tehotenstve. Prečo?**

- Ak má žena genetickú predispozíciu, kŕčové žily sa jej môžu objaviť v piatom mesiaci tehotenstva a neskôr. Je to preto, lebo plod tlačí na žily dolných končatín v malej panve a tým krv z dolných

končatín horšie odteká, hromadí sa v nohách a otvoria sa žily, ktoré boli dovtedy splasnuté. Varixy v tehotenstve sa však po pôrode upravujú a u viac ako 80 percent žien sa stratia, lebo tlak plodu pominie. U nás stav žíl dolných končatín vyšetrujeme najlepšie po šiestonedeli. Zistíme, či je tam reflux a podľa toho postupujeme ďalej.

**7 tipov, aby ste mali zdravé nohy:**

- denne urobte aspoň 8.000 krokov!
- doprajte si masáž nôh!
- nepoužívajte výťah ani pohyblivé schody, choďte po schodoch pešo!
- opätok na topánkach by mal byť menší ako 5 cm!
- večer si vyložte nohy na vyvýšené miesto aspoň na pol hodinu!
- obmedzte pobyt v horúcom kúpeli a saune!
- nenoste tesné nohavice a pančuchy!

V súkromnom zdravotníckom zariadení **PROKTOVENA** sú špecialisti na všetky žilové ochorenia a poradia si nielen so znamienkami, ale robia tu špičkové chirurgické zákroky, ktoré sa týkajú aj žíl. Robia aj operačné zákroky na výrastky, na kožné tumorčeky (lipómy, gangliomy, atheromy, lymfadenopathiu). Výhodou sú najmodernejšie prístroje, krátka čakacia doba a v neposlednom rade aj príjemné prostredie a personál. Zdravotnícke zariadenie **PROKTOVENA** nájdete v Bratislave na ulici Zátiašie 5 (blízko jazera Kuchajda). Telefón **+421 911 700 374**.

E-mail: [repcia@proktovena.sk](mailto:repcia@proktovena.sk), webová stránka: [www.proktovena.sk](http://www.proktovena.sk).