

# Jak zapobiegać żylakom?

## » Przewlekła niewydolność żylna kończyn dolnych – co to za choroba?

– Żylaki są jedną z najczęściej występujących chorób i charakteryzują się trwałym rozszerzeniem żył powierzchownych. Szczególnie często umiejscowione są na podudziach. Jak wynika z przeprowadzonych badań epidemiologicznych, objawy choroby nie zależą od wielkości i rozległości żylaków. Do najczęściej występujących zaliczamy: obrzęki kończyn (szczególnie w okolicy kostek), uczucie zmęczenia i ciężkości kończyn, skurcze mięśniowe łydek oraz dolegliwości bólowe.

## » Jakie są przyczyny powstawania choroby?

– Pomimo przeprowadzenia różnorodnych badań przyczyny powstawania żylaków nie są znane. Rodzinne występowanie żylaków jest udowodnione, ale sposób dziedziczenia nie został w pełni wyjaśniony. Do czynników mających wpływ na rozwój żylaków zaliczamy: przebywanie w jednej wymuszonej pozycji ciała (zarówno praca stojąca, jak i siedząca), mała aktywność fizyczna, otyłość, terapia hormonalna, przewlekłe zaparcia oraz wysokie temperatury (gorące kąpiele, sauna, solarium, wielogodzinne leżakowanie na słońcu).

## » Możemy przeciwdziałać tej chorobie?

– Nie ma takich sposobów. Jeśli pojawią się żylaki, trze-

ba je operować. Inne metody mają bardzo niską skuteczność terapeutyczną.

## » Naszym żyłom szkodzą nadwaga, długie przebywanie w pozycji stojącej bądź siedzącej, zaburzenia hormonalne, niewłaściwa dieta. A co służy utrzymaniu ich w dobrej kondycji?

– Dbajmy o codzienny, właściwy odpoczynek. Kilka razy dziennie warto spędzić kilka minut z nogami ułożonymi powyżej serca. Przed snem włóżmy pod piętę twardy jasiek lub wałek. Nie zapominajmy o wygodnym obuwiu. Nasze żyły lubią najbardziej buty z szerokimi noskami, na 2-5-centymetrowym obcasie.

## » Wśród przyczyn powstawania żylaków wymienił Pan Doktor niską aktywność fizyczną.

– Ruch poprawia krążenie i wzmacnia mięśnie. Jazda na rowerze poprawia krążenie żyłne i reguluje pracę przepony i w ten sposób krew bez przeszkód odpływa z nóg do serca. Z kolei pływanie łączy w sobie trening mięśni z hydroterapią, co usprawnia przepływ krwi w żyłach. Bardzo dobry jest także taniec i biegi na nartach. Pamiętajmy jednak, by każdy rodzaj aktywności wykonywać w umiarkowanym tempie, by nie powodować zbyt dużych przeciążeń.

## » Jaka dieta jest przyjazna dla naszych żył?

– Po pierwsze, należy ograniczyć, a najlepiej w ogóle zrezygnować z ciast i słody-



ROZMOWA /

**z dr. n. med. Piotrem Niedzielą,**  
chirurgiem naczyniowym z Kliniki Medical Esthetic  
w Lublinie

czy oraz tłustych mięs. Cenne są produkty bogate w błonnik, a zatem świeże warzywa i owoce, pełnoziarniste pieczywo. Jedzmy paprykę, morele, wiśnie, w których są witaminy C i B<sub>6</sub> uszczelniające ściany żył. Zdaniem niektórych naukowców, bioflawonoidy znajdujące się w białej części cytrusów, w czarnych porzeczkach, ciemnych winogronach, aronii i morelach zapobiegają żylakom i wspomagają ich leczenie.

## » Na jakie zabiegi w leczeniu żylaków możemy liczyć w ramach NFZ?

– Klasyczna operacja żylaków, czyli operacja metodą Babcocka. W ramach NFZ możemy jednak zoperować tylko jedną nogę. Leczenie operacyjne żylaków kończyn dolnych ma na celu usunięcie wszelkich poszerzonych żył powierzchownych oraz podwiązanie niewydolnych żył łączących (żył powierzchownych z głębokimi).

## » Na czym polega taki zabieg?

– Zabieg operacyjny najczęściej przeprowadza się w znieczuleniu przewodowym, polegającym na podaniu do kanału kręgowego środka znieczulającego. W pierwszym etapie operacji zostaje wypreparowana (w pachwinie i przy kostce) niewydolna żyła odpiszczelowa, która zostaje następnie usunięta. Żylaki położone tuż pod skórą usuwa się z niewielkich cięć skórnych, a zaopatrzenie żył łączących wymaga ich prawidłowego wypreparowania i zamknięcia. Uzupełnieniem zabiegu jest najczęściej krioterapia, która polega na usunięciu żylaków za pomocą specjalnego aplikatora i bardzo niskiej temperatury. Zabieg zamrażania doprowadza do zamrażania zawartości komórek i w konsekwencji destrukcji żylaków. Zabieg operacyjny kończy się zabandażowaniem kończyny opaską elastyczną.

## » Dziękuję za rozmowę.

Monika M. Zając

REKLAMA

**Labofarm** Lek dostępny również na: [www.sklep.labofarm.pl](http://www.sklep.labofarm.pl)

- 1 Pierwszy w Polsce ziołowy lek w formie tabletki o działaniu uspokajającym.
- 2 Lek powszechnie stosowany od 21 lat.
- 3 Jest bezpieczny nawet przy dłuższym stosowaniu, nie powoduje lekozależności.
- 4 Badania kliniczne potwierdziły działanie uspokajające i nasenne leku\*.

\* Widy-Tyszkiewicz E., Schiminda R., Kontrolowane, randomizowane badanie kliniczne, z podwójnie ślepa próbą i z grupą placebo uspokajającego działania preparatu zawierającego walerianę, chmiel, melisę i serdecznik, Herba Polonica, nr 2, tom XLIII, 1997.

### Tabletki uspokajające LABOFARM® powlekane

Produkt złożony, Tabletki powlekane.

**Wskazania:** Tradycyjnie w przejściowych, łagodnych stanach napięcia nerwowego oraz okresowych trudnościach w zasypianiu.  
**Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników.

Podmiot odpowiedzialny: Laboratorium Farmaceutyczne Labofarm Sp. z o.o. Sp. k., [www.labofarm.pl](http://www.labofarm.pl)

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

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.



Systematyczna aktywność fizyczna to podstawa w zapobieganiu m.in. żylakom

FOT. BISTOCK