

**Chronické žilové ochorenie sprevádzajú mýty, mnohí si ho „liečia“ doma**

*Jablčný ocot, pohánka, zelené paradajky, cesnakový extrakt, kapustné listy, detské mydlo s ovčím mliekom, bravčová masť a dokonca údená slanina(!) - tým všetkým sa ľudia na Slovensku pokúšajú sami liečiť kŕčové žily. Prikladanie rôznych obkladov a extraktov však toto ochorenie nevylieči, naopak, môže ho zhoršiť. Takáto „liečba“, najmä pri otvorených ranách, môže spôsobiť vážnu infekciu a dokonca aj celkovú otravu organizmu!*

Chronické žilové ochorenie nie sú iba kŕče, pocit ťažkých či bolestivých nôh alebo estetický problém. Ide o chronický zápalový proces, **ktorý treba liečiť od prvých príznakov liekom - venofarmakom a kompresívnymi pančuchami. Už pri počiatočných ťažkostiach preto treba vždy navštíviť lekára – všeobecného lekára pre dospelých alebo špecialistu (angiológa, cievneho chirurga), ktorý zistí rozsah ochorenia a určí vhodnú liečbu. Inak sa ťažkosti zvýrazia, môže narásť počet a veľkosť varixov a hrozí nepríjemný, bolestivý otvorený vred predkolenia. Oddiaľovaním vyšetrenia a správneho liečenia sa vystavujeme zbytočnému riziku. Ak nám však bolesti, kŕče, nepokojnú, ťažké a unavené nohy príliš nekomplikujú život, zvykneme tento problém zľahčovať. Ignorujeme ho, alebo sa „liečime“ sami rôznymi výživovými doplnkami, mastičkami, obkladmi či spomínanými „babskými receptami“. Nemáme čas ísť k lekárovi, ťažkosti pripisujeme svojmu náročnému zamestnaniu, veku či hmotnosti. S chronickým žilovým ochorením sa spája aj viacero mýtov- napríklad, že po operácii kŕčových žíl sa nové varixy už nikdy neobjavia, alebo že odstránená časť žily bude človeku „chýbať“.**

Niektorí ľudia trpiaci kŕčovými žilami sa vyhýbajú pravidelnému pohybu, aby si ochorenie „nezhoršili“. Mnohé ženy zase denne trápia svoje choré žily na nohách nosením topánok s vysokými opätkami. Utešujú sa tým, že majú napriek problémom hladké lýtka, bez vystúpených žíl. Nohy spočiatku môžu byť zvonku pekné, bez akýchkoľvek príznakov poškodenia žilového systému.

Počiatkové štádium môže byť úplne bez vonkajších prejavov, prípadne sa na nohách môžu objaviť fialovo-modré drobné žilky, či pavučinovité výraznejšie podkožné žilky. **Viditeľné znaky ochorenia na nohách môžu byť klamlivé. Vôbec nemusia zodpovedať stavu hlbokých žíl. Niektorí ľudia majú len mierne symptómy - opuchy nôh či bolesti, ale majú už vážne postihnutý žilový systém. Naopak, ani viditeľné veľké "krčové žily" nemusia spôsobovať žiadne ťažkosti.**

**Chronické žilové ochorenie (CHŽO) je zápalové, postupne sa rozvíjajúce ochorenie. Charakterizujú to rôznorodé chorobné stavy žíl dolných končatín. Ich pôvodnou príčinou je poškodenie žilovej steny. Liečba musí byť komplexná a celoživotná. Okrem správnej životosprávy a fyzikálnej liečby sa používa kompresívna terapia, medikamentózna terapia – liečba venofarmakom, sklerotizačná a chirurgická terapia. Ak sú prítomné krčové žily, treba ich vždy čo najskôr sklerotizačne či chirurgicky ošetriť, inak sa ochorenie môže skomplikovať. V metodickom pokyne pre liečbu chronického žilového ochorenia sa uvádza viac liekov. S najvyšším stupňom odporúčania (1B) liek na lekársky predpis, ktorý obsahuje mikronizovaný diosmín s hesperidínom<sup>1</sup>, zvyšuje venózne tony, zlepšuje lymfatickú drenáž a chráni makro a mikrocirkuláciu krvi. Pôsobí proti zápalovému procesu v chlopniach žíl, v stenách žíl a žilových kapilár počas chronického venózneho ochorenia, čím bráni progresii ochorenia do závažnejších štádií .**

### **Vykročte spolu s nami správnym smerom....**

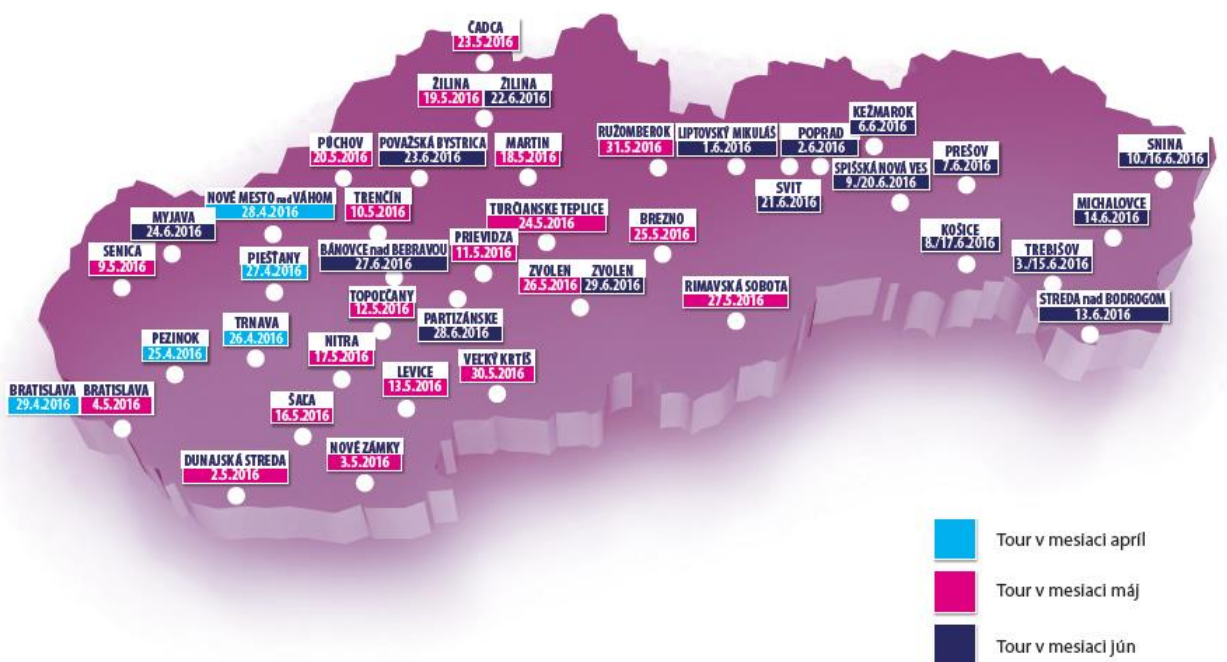
***...k autobusu! ....k lekárovi!***

Tento rok už po štvrtý krát bude mať široká verejnosť možnosť navštíviť pojazdnú ambulanciu. V spolupráci s „**Hnutím za zdravé nohy**“ **mobilná ambulancia zastaví v 46 mestách v rámci celého Slovenska.** „Roadshow“ naprieč Slovenskom odštartuje **prvou zastávkou už 25.apríla 2016.**

Každý, kto navštívi mobilnú ambulanciu si bude môcť na mieste nechať vyšetriť svoje žily. K dispozícii budú odborníci, ktorí v čase od 9:00 hod. - 18:00 hod. ponúknu návštevníkom nielen poradenstvo a pomoc, ale aj odporúčania týkajúce sa liečby chronického žilového ochorenia.

Viac informácií a podrobný plán tour nájdete na webovej stránke [www.opuchnutenohy.sk](http://www.opuchnutenohy.sk)

## Tourplan v mestách:



Dátum	Mesto
25.4.2016	Pezinok
26.4.2016	Trnava
27.4.2016	Piešťany
28.4.2016	Nové Mesto nad Váhom
29.4.2016	Bratislava
2.5.2016	Dunajská Streda
3.5.2016	Nové Zámky
4.5.2016	Bratislava Rača
9.5.2016	Senica
10.5.2016	Trenčín
11.5.2016	Prievidza
12.5.2016	Topoľčany
13.5.2016	Levice
16.5.2016	Šaľa
17.5.2016	Nitra
18.5.2016	Martin
19.5.2016	Žilina
20.5.2016	Púchov
23.5.2016	Čadca
24.5.2016	Turčianske Teplice
25.5.2016	Brezno
26.5.2016	Zvolen
27.5.2016	Rimavská Sobota
30.5.2016	Veľký Krtíš

31.5.2016	Ružomberok
1.6.2016	Liptovský Mikuláš
2.6.2016	Poprad
3.6.2016	Trebišov
6.6.2016	Kežmarok
7.6.2016	Prešov
8.6.2016	Košice
9.6.2016	Spišská Nová Ves
10.6.2016	Snina
13.6.2016	Streda nad Bodrogom
14.6.2016	Michalovce
15.6.2016	Trebišov
16.6.2016	Snina
17.6.2016	Košice
20.6.2016	Spišská Nová Ves
21.6.2016	Svit
22.6.2016	Žilina
23.6.2016	Považská Bystrica
24.6.2016	Myjava
27.6.2016	Bánovce nad Bebravou
28.6.2016	Partizánske
29.6.2016	Zvolen

### Odborní garanti:



### Grant poskytol:



1) Štvrtinová V, Šefránek V, Foltán V, Makara P. Metodické listy racionálnej farmakoterapie.

2014;17(7-8)

### Kontakt:

Erika Zimanová, [zimanova@accelerate.sk](mailto:zimanova@accelerate.sk), mobil: 0911 130 834