

DOPORUČENÍ, JAK CHRÁNIT SVÉ ŽÍLY

1 POHYBUJTE NOHAMA PŘI VŠECH PŘÍLEŽITOSTECH

Pokud Vaše zaměstnání vyžaduje dlouhodobé stání či sezení, měli byste dělat krátké přestávky, během kterých chodte nebo provádějte nohama krouživé pohyby. Krátké procházky při dlouhých cestách automobilem, vlakem či letadlem prospívají krevnímu oběhu a podporují žilní návrat.

2 VYBERTE SI VHODNÝ SPORT

Chůze je nejvíce prospěšné cvičení pro žilní oběh, pokud je ovšem provozována pravidelně a v patřičné obuvi. Kontrakce (stažení) svalů dolních končetin podporují vzestupný tok krve k srdci. Gymnastické cviky, jízda na kole, tanec či plavání usnadňují žilní návrat. Naopak sporty jako tenis, squash, házená nebo basketbal jsou nevhodné, protože při prudkém zastavení nebo doskoku dochází v dolních končetinách k pádu krevního sloupce, k dilataci žil a ke zpomalení žilního návratu.

3 VYVARUJTE SE PŘÍMÉHO PŮSOBENÍ TEPLA

Teplu způsobuje rozšíření žil. Proto byste se měli vyhýbat vystavení slunci, používání horkých depilačních vosků, systémům podlahového vytápění, horkým koupelím a sauně.

4 DÁVEJTE PŘEDNOST NIŽŠÍM TEPLOTÁM

Osprchování nohou studenou vodou na konci koupele povzbuzuje žilní funkci a zmenšuje v nohou pocit těžkosti a bolesti. Chůze ve vodním proudu je spojením chladu a tělesného cvičení.

5 PŘEDCHÁZEJTE ZÁCPĚ A NADVÁZE

Strava s vysokým obsahem vlákniny, dostatečný příjem tekutin (minimálně 1,5 l vody denně) a omezený příjem nasycených tuků (máslo, tučné maso) působí proti dvěma činitelům zodpovědným za zvýšený žilní tlak: zácpě a nadváze.

6 DÁVEJTE PŘEDNOST VOLNĚJŠÍM ODĚVŮM

Příliš těsný oděv stlačuje žíly a brání žilnímu návratu. Zvolte volnější oděv, vyvarujte se těsných kalhot, korzetů, opasek a příliš pevného zakončení ponožek a podkolének.

7 NOSTE OBUV S NÍZKÝMI PODPATKY

Boty s vysokými podpatky, ale i boty bez podpatku neposkytují dostatečný tlak pro podporu žilního návratu. Ideální je nošení obuvi s podpatky vysokými 3–4 cm.

8 POMÁHEJTE ŽILNÍMU NÁVRATU BĚHEM SPÁNKU

Žilní městnání během spánku můžete snížit provedení několika cviků (jízda na kole vleže) před spaním a podložením nohou postele o 10–15 cm.

9 MASÍRUJTE SVÉ NOHY TAK ČASTO, JAK JEN TO JE MOŽNÉ

Masáže dolních končetin směrem od chodidel nahoru na stehna ve směru žilního oběhu zvyšují žilní návrat.

10 NAVŠTĚVUJTE PRAVIDELNĚ SVĚHO LÉKAŘE

Jakmile zaznamenáte bolest nohou, pocit těžkých nohou, otoky v oblasti kotníků či se Vaše žíly stanou viditelnými, měli byste ihned navštívit svého lékaře. Napomůže to ke včasné diagnostice chronického žilního onemocnění a zahájení léčby a preventivních opatření. Flebotropní léky jsou široce předepisované při symptomech žilního onemocnění. Informujte svého lékaře o skutečnostech (např. těhotenství, hormonální terapie), které by mohly zhoršit symptomy žilního onemocnění. Pravidelné lékařské kontroly Vašeho zdravotního stavu jsou nezbytné pro dobré zdraví a pro zvolení nejlepší léčby.

... začněte se starat o své nohy včas.

CHRONICKÉ

ŽILNÍ

ONEMOCNĚNÍ



Servier, jeden z partnerů projektu www.zilniporadna.cz

CVIKY NA POSÍLENÍ KREVNÍHO ŽILNÍHO OBĚHU



Chodte střídavě po patách a po špičkách.



Chodte střídavě po vnitřních a vnějších hranách chodidla.



Vsedě napněte končetiny před sebe a pomalu střídavě propínejte a krčte chodidla jedné a druhé nohy. Opakujte 20krát.



Vsedě s nataženými končetinami stlačujte míč umístěný mezi kotníky.



Vytáhněte se na špičky, přenášíte váhu postupně ze špiček na paty a zpátky (houpavý pohyb).



Sešlapujte špičkou malý míč či měkkou podložku, přičemž pata zůstává po celou dobu opřená o zem a nezvedá se.



Vleže kmitějte končetinami jako při stříhání nůžek. Opakujte 15 až 20krát.



Vleže s nataženými končetinami a propnutými špičkami střídavě kroužte nohama v kotníku, nejdříve jedním, pak opačným směrem. V každém směru proveďte cvik 10krát.



Vsedě se opřete o paty a špičky chodidel přikláníte střídavě k sobě a od sebe.



Vsedě se střídavě opírejte o špičky a o paty.



Vleže zvedněte obě končetiny a střídavě krčte a natahujte prsty u nohou.



Vleže napodobujte jízdu na kole, propínejte končetiny a opakujte 15 až 20krát.

• **BOLÍ VÁS NOHY? OTÉKAJÍ VÁM? MÁTE POCIT TÍHY, NAPĚTÍ NOHOU? PAK TRPÍTE PŘÍZNAKY CHRONICKÉHO ŽILNÍHO ONEMOCNĚNÍ**

CO JE TO CHRONICKÉ ŽILNÍ ONEMOCNĚNÍ A JAK VZNIKÁ?

Při tomto onemocnění je narušen návrat žilní krve z končetin směrem k srdci. V důsledku nedostatečné činnosti lýtkových svalů (tzv. svalová pumpa) a spolupůsobením dalších spouštěcích mechanismů a rizikových faktorů (např. dědičnost, dlouhodobé stání, sezení, opakovaná těhotenství) se krev hromadí v žilách, zvyšuje se žilní tlak, roztahuje se žilní stěna. Žilní chlopně dobře netěsní a městnání krve se zvyšuje. Dolní končetina opuchne, objeví se nepříjemné pocity horka a naopak. Jelikož stagnující žilní krev neodtéká k okysličení zpět a do srdce jako za normálního, fyziologického stavu, hromadí se odpadové látky ve tkáních. Následkem jsou bolesti nohou, tíha a napětí nohou, křeče. Špatné proudění krve v cévách může navíc vést ke vzniku krevních sraženin a vzniku trombózy. Žíla zcela ztrácí svoji funkci. Následkem jsou poruchy kůže – pokožka tvrdne, zabarvuje se dohněda, vznikají záněty, ekzémy až bérkové vředy.

Více informací o chronickém žilním onemocnění najdete na www.zilniporadna.cz