

Odpovědi na to, co Vás zajímá
Rady od předních odborníků

www.zilniporadna.cz

Další informace
o chronickém žilním
onemocnění najdete na
www.zilniporadna.cz

09 DE GA C2 02

Jsou Vaše nohy zdravé?

Odpověď
získáte
do dvou
minut

www.zilniporadna.cz



Jsou Vaše nohy zdravé?

Každý druhý dospělý člověk má problémy s nohama a mnoho lidí trpí křečovými žilami. Včasná diagnóza je velmi důležitá, může zabránit možným žilním komplikacím v budoucnu.

Zkontrolujte si sami své žíly!

Následující seznam otázek a hodnocení byl vytvořen na základě doporučení lékařů – specialistů.

Odpovězte na otázky a pak sečtěte dosažené body.

Hodnocení stavu žil

Za každou kladnou odpověď si přičtete body.

- V zaměstnání převážně sedíte nebo stojíte? 1
- Je Vám více než 60 let? 1
- Máte nadváhu? 1
- Měl někdo ve Vaší rodině potíže s nohama (např. křečové žíly)? 1
- Máte metličkovité (rozšířené) žilky? 1
- Prodělal/a jste v minulosti operaci nohou? 1
- Užíváte ženské hormony (např. hormonální antikoncepci, tablety ke zmírnění příznaků menopauzy)? 1
- Jste těhotná? 1
- Cítíte zmírnění bolestí nohou, když je zvednete? 1
- Míváte večer oteklé kotníky? 3
- Všiml/a jste si nějakých změn na svých nohách? 3
- Zaznamenal/a jste nějaké změny na kůži v oblasti lýtek a kotníků? 3
- Máte křečové žíly? 3
- Byl Vám někdy diagnostikován zánět žil? 3
- Byl Vám již někdy diagnostikován bércový vřed („otevřená noha“)? 5
- Prodělal/a jste už někdy trombózu nebo embolii nebo trpíte poruchou srážlivosti krve (trombofilii)? 5

Součet bodů:

Individuální doporučení:

0 až 7 bodů

Nehrozí Vám bezprostřední riziko rozvoje žilního onemocnění. Doporučujeme, abyste pohybovali nohama při všech příležitostech, sportovali, vyvarovali se přímého působení tepla, předcházeli zácpě a nadváze, dávali přednost volnějším oděvům, nosili obuv s nižšími podpatky, masírovali nohy tak často, jak jen je to možné.

8 až 10 bodů

Měl/a byste brát své žilní problémy vážně a obrátit se na svého lékaře. Dodržování doporučení (uvedených výše), nošení kompresivních punčoch a užívání léků (venofarmak), může zmírnit příznaky Vašich žilních obtíží.

Více než 10 bodů

Již se u Vás projevuje žilní nedostatečnost nebo máte vysoké riziko rozvoje žilního onemocnění v budoucnu a měl/a byste kontaktovat svého lékaře. Zhoršování onemocnění může zabránit léčba (venofarmaka, skleroterapie, chirurgická operace, laserová léčba) společně s dodržováním správného životního stylu.

Servier, jeden z partnerů projektu