

## **Podstúpil som liečbu krčových žíl dolných končatín, čo ďalej ?**

Mnohí z vás si po operácii alebo po sklerotizácii krčových žíl si dávajú túto otázku. Niektorí už pred zákrokom nosili kompresívne pančuchy, užívali lieky. Treba nosiť pančuchy ďalej ? Treba užívať lieky na žily ? Tí, ktorí sa pred zákrokom neliečili sa často mylne domnievajú, že zákrokom sa liečba krčových žíl skončila. Ako je to teda?

Chronické žilové ochorenie , ktorého príznakom je tvorba krčových žíl sa vyliečiť nedá. Neznamená to ale, že všetci pacienti sú odkázaní na trvalú celoživotnú liečbu. Priebeh ochorenia je u každého pacienta iný, u niekoho stačí naozaj len 1 operácia a inú liečbu nepotrebuje, niekto zase má tak rozsiahle postihnutie žíl dolných končatín, že vyžaduje celoživotné nosenie pančúch , užívanie liekov a opakované chirurgické zákroky. Tieto extrémne situácie sú zriedkavé, veľká väčšina pacientov je niekde uprostred .

Vo všeobecnosti možno povedať, že trvalé nosenie pančúch je nutné u ľudí , ktorým opuchajú nohy. Títo potrebujú pančuchy II. kompresnej triedy / označené tiež ako 280 DEN/- môžu si ich kúpiť alebo ich môže predpisovať lekár – špecialista. Týchto pacientov by mal sledovať cievny lekár / angiológ/. Ten rozhodne či treba aj užívanie liekov a indikuje aj chirurgické výkony.

Pacientom, ktorým nohy neopuchajú, ale majú bolesti a krče po celodennej záťaži , doporučujeme nosiť kompresívne pančuchy I.kompresnej triedy / označené tiež ako 140 DEN/. Ale aj u ľudí, ktorí nemajú žiadne ťažkosti, môže nosenie pančúch spomaliť priebeh žilového ochorenia a ďalšie krčové žily sa objavujú až po dlhšom čase v porovnaní s ľuďmi, ktorí pančuchy nenosia.

U pacientov s ťažším priebehom ochorenia, ktorí su dispenzarizovaní na cievnej ambulancii/ to znamená, že chodia na pravidelné kontroly/ je nutné trvalé užívanie liekov na žily. U pacientov s ľahším priebehom ochorenia doporučujeme užívanie liekov na krčové žily vtedy, pokiaľ netolerujú nosenie pančúch, čo býva najmä v letných mesiacoch.

U ľudí , ktorí majú sedavé zamestnanie alebo v práci stoja na mieste / nepohybujú sa/ doporučujeme jednoduché cviky nôh návod nájdete tiež na našich webových stránkach. Tieto cvičenia ako aj sprchovanie nôh chladnejšou vodou, môžu zmierniť bolesti a tlak v lýtkach po celodennej záťaži a tiež predchádzať nočným krčom. Každá pohybová aktivita je vhodná , športovanie vaše ochorenie určite nezhorší, ale naopak, spomaľuje priebeh ochorenia a je prevenciou komplikácií žilového ochorenia.

U ľudí s ťažším priebehom ochorenia, s opuchmi nôh ako aj u tých, ktorí prekonali zápal žíl alebo trombózu nedoporučujeme horúce wellness procedúry ako je saunovanie alebo kúpeľ v horúcom bazéne / nad 38 st.C /.

Dodržiavanie týchto doporučení zmierňujú priebeh vášho ochorenia a znižujú riziko komplikácií žilového ochorenia. Napriek tomu sa však časom / aj po úspešnej liečbe /môžu vytvárať ďalšie krčové žily alebo sa objavujú iné príznaky žilového ochorenia, preto treba minimálne 1 x za 2 roky chodiť na kontroly na cievnu ambulanciu alebo k nám , treba robiť USG vyšetrenie, podľa toho doporučujeme ďalšiu liečbu.