

# Zdrowe nogi

dr n. med. Anna Nadulska

Nogi nie lubią upałów, wielogodzinnego stania w bezruchu i niewygodnych butów, a przede wszystkim wysokich obcasów.

Żele znoszą nadmiernie opinające spodnie, uwierające gumki skarpetek lub pończoch, cholewki przylegających do ciała zimowych botków. Zmienia-

jąca się długość w modzie powoduje, że chętnie ukazujemy nogi. Najładniejsze to te długie, **zgrabne**, gładkie, najlepiej lekko ozłoczone opalenizną. Kształt i długość otrzymujemy w darze od natury, pozostałe cechy zależą od tego, czy szanujemy swoje nogi i dbamy o nie we właściwy sposób.

## Nieznośna ciężkość nóg

Mięśnie kończyn dolnych zaopatrywane są w krew przed tętnice, które przez sieć naczyń włosowatych przechodzą w układ żylny powierzchniowy i głębokoci. W naczyniach żylnych znajdują się uwypuklenia wewnętrznej błony tworzące zastawki żyłne, czyli naturalny mechanizm zapobiegający cofaniu się krwi. Podczas

codziennej aktywności fizycznej przepływ krwi przez kończyny dolne jest usprawniany przez kurczące się mięśnie, które przepychają krew przez dość elastyczne naczynia żyłne. Bywa, i to zarówno u kobiet jak i mężczyzn, że ściana naczyń jest mało sprężysta a zastawki niewydolne. Wówczas krew, zamiast swobodnie płynąć od nóg w kierunku serca, zalega w żyłach. Naczynie zaś przypominają niebieski, wypukły sznurek skłębiony tuż pod skórą. Jest to żylak.

Na żylaki uskarża się co czwarta kobieta i co dziesiąty mężczyzna. Kobiety są bardziej podatne na występowanie tej dolegliwości, bo w ciągu życia podlegają dużym wahaniom hormonów.

I tak podczas dojrzewania, ciąży czy klimakterium wysoki poziom estrogenów powoduje zmniejszenie elastyczności ściany naczyń

żylnego i tendencję do workowatego poszerzenia. Uwagom genetyczne odgrywają także niebagatelną rolę, co widać po częstoci pojawiania się żylaków w rodzinie. Jest także grupa czynników usposabiających do powstawania żylaków, wśród których z całą pewnością pierwszą pozycję zajmuje wykonywanie pracy na stojąco, nadwaga, a także niewłaściwie dobrana, zbyt ciasna odzież utrudniająca prawidłowy przepływ krwi. U wielu kobiet **żylaki** pojawiają się po raz pierwszy w ciąży. Sprawcą są nie tylko hormony, ale także ucisk powiększającej się macicy.

Pierwsze zapowiedzi żylaków (bez względu na wiek) to uczucie „ciężkich nóg”, szczególnie wieczorem, wszelkiego rodzaju zaburzenie czucia o charakterze mrowienia, drętwienia lub swędzenia łydek oraz puchnięcie nóg. Chirurdzy naczyniowi radzą, aby dwukrotnie w ciągu dnia zmierzyć obwód nogi w kostce i w połowie łydki. Jeśli wieczorny pomiar będzie większy o centymetr niż ranny, trzeba zająć się nogami. Naturalnie ten test ma charakter wyłącznie orientacyjny i trzeba pamiętać, że nogi puchną podczas upałów czy też przed miesiączką.

## Nogi w ruchu

Jeżeli w rodzinie występuje skłonność do żylaków, koniecznie musisz zadbać o nogi zanim pojawią się pierwsze niepokojące objawy. Po pierwsze ruszaj się. Jeżeli dużo czasu spędzasz w pozycji stojącej, od czasu do czasu ćwicz – stawaj na palcach, zginaj nogi w kostce i kolanach. W domu siedź



For: Photo Disc



For: Photo Disc

lub leż z nogami uniesionymi do góry. Podczas długo trwających podróży krótkie postoje wykorzystaj do wstania i zrobienia kilku ruchów nogami.

Wykazano, że wykonanie już jednego kroku powoduje przesunięcie 40% krwi zalegającej w naczyniach żylnych kończyn dolnych.

Przy kłopotach z żylakami, chociaż zabrzmi to paradoksalnie, trzeba jak najczęściej chodzić. Jeśli to możliwe – pływać. O tym, że ruch **przeciwdziała** powstawaniu żylaków świadczy fakt, że nie mają ich tancerki. W sprzedaży są żełe i pigułki zawierające wyciągi z kasztanowca, czarnego bzu, szalwii czy kaliny. Łagodzą objawy poprzedzające powstawanie żylaków, przede wszystkim uczucie ciężkości nóg. Nie leczą, ale przynoszą dużą ulgę zmęczonym nogom.

### Pomoc specjalisty

Żylaki same nie znikną. Chirurg naczyniowy zdecyduje, czy wystarczy noszenie specjalnych rajstop antyżylakowych, czy niezbędne jest inne leczenie. Rajstopy te są dosyć grube, mocno sprężyste i mają na celu obcisnąć nadmiernie rozszerzone żyły, żeby nie dopuścić do zalegania krwi. Nie należy kupować ich na własną rękę, ale dopiero po ustaleniu z lekarzem mocy uciskowej rajstop. Wśród **lekarzy** zmienia się także tradycyjne podejście do operacyjnego usuwania żylaków. Wskazaniem do leczenia operacyjnego nie jest już przede wszystkim wyłącznie aspekt zdrowotny, ale kosmetyczny, bowiem żylaki są źródłem frustracji i kompleksów, wywołanych koniecznością stałego ukrywania chorych nóg. Zabieg operacyjny poprzedza dokładne badanie ultrasonograficzne układu żylnego, które umożliwi ustalenie zakresu leczenia. Operację przeprowadza się w znieczuleniu regionalnym i polega ona na usunięciu zmienionego chorobowo naczynia. Funkcję wyciętej powierzchniowej żyły przejmują naczynia położone głębiej. Zabieg trwa krótko i po kilkunastu godzinach można wrócić do domu. Alternatywnym, chociaż nie tak skutecznym, leczeniem jest kriochirurgia polegająca na zamrażaniu żylaków. Niestety, efekty są krótkotrwałe i zabiegi trzeba powtarzać. Niekiedy stosuje się skleroterapię polegającą na podawaniu do wnętrza naczynia substancji powodującej jego zarastanie. Jednakże ze względu na niską skuteczność odchodzi się od tej metody.

### Dobre rady

- Nogi nie lubią wysokich obcasów (jeżeli obcas

- **solaria** nowe i używane  
Ergoline, uwe, Kbl
- **lampy** wiodącej marki  
New Technology
- szeroka gama **kosmetyków**  
Global Tanology i Swedish Beauty
- **systemy muzyczne**
- **akcesoria**
- **porady techniczne**
- **serwis gwarancyjny i pogwarancyjny**  
24 h/dobę, tel. 0-606 769 594



vixem

76-200 Słupsk, ul. Chełmońskiego 7A  
tel./fax (0-59) 842 88 06  
tel. kom. 0-606 769 594, 0-606 769 595  
e-mail: [biuro@vixem.pl](mailto:biuro@vixem.pl) [www.vixem.pl](http://www.vixem.pl)



Foto: Photo Disc

jest wyższy niż 5 cm, źle pracują mięśnie łydki) ani zupełnie płaskich butów, w których cały ciężar nierównomiernie obciąża stopy i utrudnia krążenie krwi.

**Optymalna wysokość obcasów to 4 cm i najlepiej żeby były dostatecznie szerokie i stabilne.**

- Zrezygnuj z sauny, gorących kąpeli i nadmiernego opalania w solarium, a także latem nie wystawiaj nóg na słońce. Nadmiar ciepła powoduje poszerzenie naczyń żylnych i w konsekwencji powstanie obrzęków.

- W pracy lub w domu nie siedź bez przerwy w jednej pozycji a szczególnie nie zakładaj nogi na nogę, bo to

utrudnia odpływ krwi. Stopy staraj się trzymać na niskim stołeczku.

- Rób przerwy w pracy i co godzinę zrób kilka przysiadów lub po prostu pomachaj nogami.

- Zapisz się na basen lub zacznij jeździć na rowerze, często spaceruj nawet na wyższe piętro.

- Pozbądź się nadmiernych kilogramów, przejdź na lekką dietę, porzuć papierosy.

- Nie noś obcisłej odzieży utrudniającej **krążenie** krwi, ale jeśli lekarz zaleci, stosuj specjalne rajstopy, które obciskają nogi od stóp coraz mocniej aż do ud. Dzięki nim łatwiej przesuwa się krew i limfa.

- Śpij z nogami uniesionymi powyżej głowy. Pod

prześcieradło wsuń poduszkę lub wałek.

- Po wyczerpującym wysiłku odpoczywaj z nogami uniesionymi do góry.

- Ulgę zmęczonym nogom przynoszą kremy, żele i spraye, które nawilżają, odświeżają i chłodzą skórę. Niektóre można stosować także na cienkie rajstopy.

- Podczas nakładania kremu lub żelu (do dostania w aptekach i niektórych drogeriach) zrób nogom delikatny masaż, pobudzający krążenie krwi i limfy. Obejmij łydkę dłońmi tak, żeby stykały się środkowe palce i masuj delikatnie ugniatając od kostek aż do ud.

- W kąpeli polewaj nogi naprzemiennie raz zimnym raz ciepłym mocnym strumieniem wody. W ten

sposób szybko poprawisz krążenie.

**Gabinety kosmetyczne oferują zabiegi poprawiające elastyczność naczyń krwionośnych i pobudzające krążenie krwi.**

Zwykle kosmetyczka poleca serię zabiegów, ale już po jednym następuje odczuwalna poprawa. Nogi owija się bandażami nasączonymi różnymi preparatami zawierającymi np.: mentol, kamforę, wyciąg z alg lub silnie chłodzącym tonikiem i przez 20-30 minut poddaje ręcznemu masażowi lub uciskowi nadmuchianych nogawek. Należy pamiętać, że większość tych zabiegów można przeprowadzać przy dopiero pojawiających się żylakach, a nie w całym rozkwicie choroby, gdyż krucha ścianka naczyń mogłaby pęknąć.

Innym naczyniowym defektem są pojawiające się na udach lub przy kostkach stóp pajęczki utworzone z naczynek położonych płytko pod skórą. Pojawiają się po gwałtownej zmianie masy ciała, w pewnym stopniu zależą od gry hormonalnej zachodzącej w całym organizmie kobiety, niekiedy mogą być spuścizną po doznanym urazie. W niewielkim stopniu pomagają zażywanie preparatów zawierających rutynę i wapno, które uszczelniają ścianę naczyń. **Kosmetologia** wycofuje się z elektrolitycznego zamykania naczynek ze względu na małą skuteczność tych zabiegów. Radikalnie można je usunąć przy użyciu lasera. Niekiedy zabieg wymaga powtórzenia.

