

Kronična bolezen ven



**KAJ JE DOBRO VEDETI
O TEJ POGOSTI BOLEZNI**

KAZALO

UVOD	3
KAJ JE KRONIČNA BOLEZEN VEN IN KAKO NASTANE?	3
DEJAVNIKI TVEGANJA ZA KRONIČNO BOLEZEN VEN	5
KAKŠNI SO MOŽNI ZAPLETI?	6
KDAJ OBISKATI ZDRAVNIKA?	7
KAJ LAHKO NAREDITE SAMI?	7
10 PRAKTIČNIH NASVETOV ZA ZAŠČITO VEN	8
MOŽNI NAČINI ZDRAVLJENJA	12
VAJE ZA IZBOLJŠANJE VENSKEGA OBTOKA	13
ALI IMATE KRONIČNO BOLEZEN VEN?	18

Uvod

VSloveniji ima vsak drugi prebivalec po 50. letu težave zaradi ven v nogah. Te se kažejo na različne načine: krčne žile, otečeni gležnji, boleče, težke in srbeče noge so le nekateri simptomi nič kaj prijazne in estetske bolezni. Če je ne zdravimo, lahko napreduje celo do nastanka ran na golenih. ■

KAJ JE KRONIČNA BOLEZEN VEN IN KAKO NASTANE?

Bolezen ven se najpogosteje začne z občutkom težkih in bolečih nog, bolečinami vzdolž ven ali večernim otekanjem na hrbtišču stopal ali okrog gležnjev. Ko je vreme toplo, se omenjene težave stopnjujejo. Razvijejo se lahko zelo tanke, rdeče-modre, majhne žilice, ki jih imenujemo mrežaste vene, če pa se vene razširijo, zvijugajo in izbočijo, nastanejo prave varice. Posledica napredovanja venskega popuščanja so zapleti na koži goleni.

Venska bolezen nastane zaradi motenj v venskem obtoku. Do motenj pride, ko zaradi daljšega stanja ali sedenja teža krvi povzroči širjenje ven. Stena in venske zaklopke v zdravih venah se takšnemu pritisku zlahka upirajo in se vene ne širijo, ko pa zaklopke in stene vene slabijo, pride do razširitve ven. To oteži pretok krvi nazaj proti srcu in venska kri zastaja. Ko takšno stanje postane kronično in začne povzročati težave, govorimo o kronični venski bolezni (KVB). Pride do vnetja venskih sten in obdajajočih tkiv. Ker v venah na nogah kri zastaja, prehajajo tekočina in bele krvničke skozi vensko steno v tkiva (mišičje, maščevje, kožo), kjer sproščajo snovi, ki povzročajo kronično vnetje tkiv. To povzroča bolečine v nogah, otekanje gležnjev in goleni in postopne spremembe na koži ter podkožnem tkivu. Težave zaradi venske bolezni lahko sproži ali poslabša več dejavnikov: previsoka telesna teža, starost, kajenje, dolgotrajno sedenje ali stanje, izpostavljenost visokim temperaturam, hormonske motnje (nosečnost, menopavza), nošenje težkih bremen. ■

Vnetje v venski steni povzroča nastanek venske bolečine, ki je najpogostejši simptom, ki ga navajajo bolniki s kronično boleznijo ven. Tovrstna bolečina se nekoliko razlikuje od tiste, ki jo občutimo na drugih delih telesa. Je difuzna oz. razširjena ter jo pogosto spremljajo tudi drugi neprijetni občutki, ki jih je težko opisati in jih običajno ne povezujemo z bolečino: občutek težkih nog, otekanje, nočni krči, napetost v nogah in srbež. Jakost te bolečine pa ni nujno povezana s stopnjo venske bolezni, kajti nekateri bolniki, ki trpijo zaradi bolečin, niti še nimajo vidnih znakov bolezni na koži.

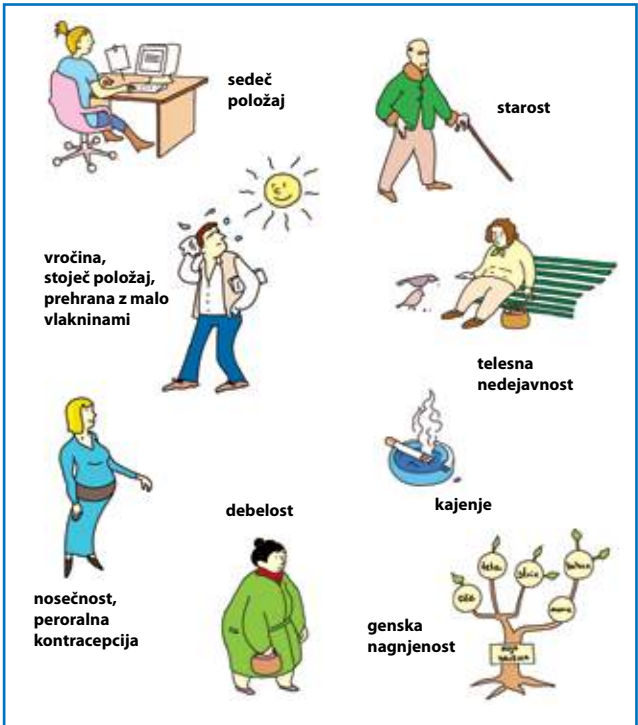
Venska bolečina je prvi "signal" začetka bolezni in opomnik, da je treba pričeti z zdravljenjem!

Venska bolečina ...



Da preprečimo zaplete kronične bolezni ven, je pomembno začeti z zdravljenjem že ob pojavu venske bolečine!

DEJAVNIKI TVEGANJA ZA KRONIČNO BOLEZEN VEN



Kakšno je tveganje za težave z venami?

Za kronično bolezen ven je značilno, da se podeduje. Tveganje za povrhnjo bolezen ven je:

- 20 %, če nobeden od staršev ni imel povrhnjega venskega popuščanja;
- 47 %, če je eden od staršev imel povrhnje vensko popuščanje (25 % za moške in 62 % za ženske);
- 90 %, če sta povrhnje vensko popuščanje imela oba starša.

Če opazate bolečine, občutek težkih nog, srbenje ali otekanje nog, se posvetujte z zdravnikom, da bi lahko ukrepali zgodaj in preprečili zaplete.

KAKŠNI SO MOŽNI ZAPLETI?

Bolezen ven se sprva začne le s simptomi, kot so venska bolečina, otekanje, nočni krči, vendar s časom napreduje. Prva stopnja venske bolezni se kaže s simptomi in mrežastimi venami okoli gležnjev, lahko pa tudi s praviimi krčnimi žilami. Tkiva sproščajo snovi, ki povzročajo kronično vnetje, to pa povzroča bolečine v nogah, otekanje in postopne spremembe na koži. Opazimo otekline hrbtišča stopal in gležnjev, kasneje tudi goleni. Posledica kroničnega vnetja kože in podkožja so še rdečina goleni, ki se sčasoma spremeni v rjavo liso. Kasneje se koža in podkožje goleni in gležnja zadebelita in postaneta trda na otip. To močno poslabša gibljivost gležnja. Bolezen lahko napreduje do hudega zapleta, golenje razjede. Resen zaplet je tudi nastanek krvnih strdkov v varicah, imenovan povrhnja venska tromboza ali tromboflebitis. ■

! BREZ ZDRAVLJENJA BOLEZEN NAPREDUJE IN LAHKO POVZROČI ZAPLETE



Bolečine v nogah, občutek težkih nog, otekanje nog



Metličaste in mrežaste vene



Varice



Oteklina



Spremembe na koži



Zaceljena ali aktivna razjeda

C0s

C1

C2

C3

C4

C5/C6

?

Ali venski simptomi sčasoma sami izginejo?

Brez zdravljenja se simptomi kronične bolezni ven poslabšajo. Z ustreznimi spremembami življenjskega sloga in venoaktivnimi zdravili, lahko upočasnite ali zaustavite ta proces.

KDAJ OBISKATI ZDRAVNIKA?

Zdravnikom se posvetujte, ko opazite na nogah prve simptome bolezni (občutek težkih nog, pekoče, tope bolečine v nogah, otekanje, utrujenost, srbenje in mišične krče); ali prve znake (mrežaste vene ali varice, otekanje stopal, gležnjev in goleni). Obisk je potreben, saj lahko zdravnik le tako dovolj zgodaj postavi diagnozo in svetuje preventivne ukrepe ter zdravljenje, da se zaustavi napredovanje bolezni. Ko zdravnik ugotovi, da imate kronično bolezen ven, vam bo lahko po pregledu predpisal najustreznejše zdravljenje. ■

KAJ LAHKO NAREDITE SAMI?

Preventiva se začne z zmanjševanjem dejavnikov, ki poslabšajo bolezen: čezmerna telesna teža, neravnovesje hormonov, motnje podplatne drže (npr. ploska stopala), nošenje pretesnih oblačil (prek trebuha ali nog) in dolgotrajna izpostavljenost virom toplote. Uvesti je treba tudi druge ukrepe, saj ni mogoče odstraniti vseh dejavnikov tveganja, kot so dolgotrajen stoječ položaj na delovnem mestu, daljša potovanja z javnim prevozom, dednost in hormonske spremembe med nosečnostjo ali menopavzo. Nadomestni ukrepi vključujejo redno telesno dejavnost: hojo najmanj 40 minut na dan, kolesarjenje, lahko na sobnem kolesu, plavanje in druge vzdržljivostne športe. Bolniki naj se izogibajo napornim športom, ki povzročajo nenaden pritisk na vene, kot sta tenis ali squash, in vsem dejavnostim, ki zahtevajo prenašanje težkih bremen. Poleg tega je za varovanje pred vsemi kroničnimi motnjami priporočljiva tudi uravnotežena prehrana z veliko vitamini in minerali ter malo maščobami ali rafiniranimi sladkorji. ■



10 PRAKTIČNIH NASVETOV ZA ZAŠČITO VEN

Ob vsaki priložnosti gibajte z nogami

Izogibajte se dolgotrajnemu stanju in sedenju (zlasti s prekrizanimi nogami). Zakon težnosti povzroča zadrževanje krvi v venah nog, kar imenujemo venski zastoj ali venska staza. Za preprečevanje zastoja krvi v venah si večkrat na dan privoščite kratko hojo ali krožite s stopali. Na dolgih potovanjih z avtom, vlakom ali letalom bo redna kratkotrajna hoja na približno vsake pol ure prav tako pognala kri po venah.



Izberite si primeren šport

Telovadba in hoja zmanjšata venski pritisk v stopalih in golenih, povečata venski pretok proti srcu in zmanjšata otekanje nog. Stopalo, polno drobnih ven deluje kot prava črpalka. Ob vsakem koraku gibanje podplata požene kri v peto in meča, krčenje mišic nog pa naprej proti srcu. Zelo primerni športi so hitra hoja, tek, tek na smučeh, kolesarjenje, golf, ples in plavanje, odsvetujemo pa športe, pri katerih poskakujete na mestu ali se na hitro ustavljate (tenis, squash, nogomet, rokomet, košarka ali tek na trših podlagah). Sunkoviti gibi pri teh športih povzročajo neenakomeren ponavljajoč pritisk na venski sistem. Vene se zato razširijo, kar upočasni venski pretok.

Izogibajte se virom toplote

Neposredno izpostavljanje nog visoki temperaturi je škodljivo, ker povzroča razširitev ven. Takrat se težave, kot so občutek težkih, utrujenih in napetih nog, še povečajo. Izogibajte se pretirani vročini in izpostavljanju soncu.





Privoščite svojim nogam hlad

Mraz prija venam, ker jih krči. Tuširanje nog s hladno vodo pospeši delovanje ven, zmanjšuje občutek težkih nog in omili bolečino. S tuširanjem s hladno vodo začnite pri gležnjih in nato približno minuto do dve postopno tuširajte navzgor proti stegnom. Hoja po vodi združuje čudovito kombinacijo hladu in fizične aktivnosti.

Izogibajte se zaprtju in zmanjšajte čezmerno telesno težo

Uživajte hrano, polno vlaknin. Veliko pijte (vsak dan liter in pol vode), uživajte jedi, ki vsebujejo malo nasičenih maščob (maslo, rdeče meso). Tako se boste izognili dvema pomembnima povzročiteljema visokega venskega tlaka: zaprtju in čezmerni telesni teži. Izogibajte se snovem, ki delujejo spodbujevalno: čaj, kava, alkohol, tobak.



Nosite primerna oblačila

Pretesna oblačila lahko stiskajo vene in zavirajo pretok krvi. Izberite mehka oblačila in ne nosite preozkih hlač, steznikov, pasov in kratkih nogavic s pretesno elastiko. Patent na zgornjem robu teh nogavic je pogosto pretesen in še poslabša otekanje goleni.



Nosite čevlje s primerno peto

Čevlji z visoko peto zmanjšajo površino, s katero se stopalo dotika tal, s tem pa se zmanjša delovanje mišičnih črpalk, ki pri hoji črpajo kri iz ven proti srcu. Posledica je zastajanje krvi. Čevlji s popolnoma ravnimi podplati površino čezmerno povečajo, zato je venski pritisk nezadosten. Priporočamo čevlje s peto, visoko od 2 do 4 cm.

Pred spanjem spodbujajte venski obtok

Pred spanjem telovadite, kot da vozite kolo. Nekaterim olajša težave tudi podlaganje nog med spanjem tako, da ležijo od 10 do 15 cm višje. Prav tako svojih nog preveč ne pokrivajte, da se izognete nepotrebnemu pregrevanju



Pogosto masirajte noge

Masaža nog in stopal v smeri proti stegnom, s katero sledite smeri venskega pretoka, poveča hitrost kroženja krvi v smeri proti srcu.

Zavedajte se, da nosečnost in jemanje kontracepcijskih tablet povečata težave z venami

Bolezni venskega ožilja nog so zaradi vpliva hormonov, kot sta estrogen in progesteron, pogostejše pri ženskah. Estrogen zvišuje prepustnost ven; progesteron je odgovoren za raztezanje venskih sten. Med nosečnostjo se ta hormona izločata v večjih količinah. Ta hormona sta prisotna tudi v kontracepcijskih tabletah in hormonski nadomestni terapiji.



Počivajte z dvignjenimi nogami

Če med počitkom noge podložimo s pručko, pomembno znižamo pritisk v venah in noge postanejo lažje. To še posebej svetujemo starejšim bolnikom, ki težje hodijo. Vsaj 3-krat dnevno naj noge dvignejo oziroma podložijo s pručko za 20 minut.

NE POZABITE!

Redni pregledi pri vašem zdravniku so osnova za dobro zdravje in izbiro najboljšega zdravljenja.

MOŽNI NAČINI ZDRAVLJENJA

- Kompresijsko zdravljenje (nošenje kompresijskih nogavic oziroma povojev) je osnovno zdravljenje kronične bolezni ven, ki ga predpiše zdravnik.
- Venoaktivna zdravila zmanjšujejo aktivacijo belih krvnic, ki sprožijo proces vnetja v venah in krepijo tonus venske stene. Tako neposredno zmanjšajo simptome, izboljšajo stanje ven in upočasnijo napredovanje bolezni. Venoaktivna zdravila prav tako predstavljajo osnovno zdravljenje.
- Zdravljenje bolnikov z varicami poteka z :
 - vbrizganjem sklerozacijskih sredstev: sklerozacijsko zdravljenje s peno je napredovalo z uporabo ultrazvoka. S tem postopkom se zdravijo največje varice, kot tudi manjše varice in mrežaste vene;
 - za najmanjše varice in teleangiektazije se uporablja lasersko zdravljenje skozi kožo;
 - največje varice se zdravi kirurško, lahko pa tudi z endovenskimi posegi, kjer se s pomočjo laserske ali radiofrekventne energije zapre varica z njene notranje strani. Tak poseg se lahko opravi v lokalni anesteziji. ■

NE POZABITE!

Bolezen ven je kronična vnetna bolezen. Bolniki potrebujejo dolgoročno zdravljenje, ki zajema kombinacijo ukrepov za zmanjšanje ali odpravljanje dejavnikov tveganja, elastično kompresijsko zdravljenje in venoaktivna zdravila. Ukrepite takoj, ko opazite prve simptome (bolečine v nogah, občutek težkih nog ali otekanja) in se tako zaščitite pred napredovanjem bolezni.

Pogovorite se z zdravnikom!

VAJE ZA IZBOLJŠANJE VENSKEGA OBTOKA

**VAJE, KI JIH LAHKO IZVAJATE SEDE ALI STOJE,
POSPEŠIJO DELOVANJE MIŠIČNE ČRPALKE.**

1.
vaja

Razgibavanje sklepov prstov nog
(15-20 ponovitev)



A: Pokrčite prste na nogah.

B: Iztegnite prste na nogah.

2.
vaja

Razgibavanje gležnjev in sklepov stopal
(15-20 ponovitev v vsako smer)



A: Krožite v gležnjih in opisujte kroge s konico palcev nog **navznoter**.

B: Krožite v gležnjih in opisujte kroge s konico palcev nog **navzven**.

3. Razgibavanje gležnjev (15-20 ponovitev)



A: Stopalo potegnite **navzgor**, k sebi.

B: Stopalo potisnite **navzdol**, stran od sebe.

4. Razgibavanje gležnjev (15-20 ponovitev)



Gugajte se od prstov proti petam.

5. Raztegovanje zadnjih mišic goleni (30 sekund)



Hodite po petah (15 - 20 korakov, 5 ponovitev).

6.
vaja**Raztegovanje sprednjih mišic goleni**
(vsaj 30 sekund, 15-20 ponovitev)

Stojte na prstih.

7.
vaja**Raztegovanje sprednjih in zadnjih mišic goleni**
(15-20 ponovitev)

Izmenično dvigujte pete.

8.
vaja**Razgibavanje velikih sklepov nog**
(15-20 ponovitev z vsako nogo)

A: Stegno potegnite proti trebuhu, koleno pa proti bradi, kolikor je to mogoče.
B: Nogo iztegnite proti stropu in nato iztegnjeno nogo počasi položite na tla.

9.
vaja**Razgibavanje velikih sklepov nog**
(15-20 ponovitev)

A: Počasi krožite z nogami, kot da bi vozili kolo **naprej**.

B: Počasi krožite z nogami, kot da bi vozili kolo **nazaj**.

10.
vaja**Razgibavanje velikih sklepov nog**
(8-10 ponovitev)

Z iztegnjenimi in rahlo dvignjenimi nogami križajte nogi levo in desno.

11.
vaja**Razgibavanje velikih sklepov nog in ročna masaža**
(8-10 ponovitev)

- A:** Stegno potegnite proti trebuhu, koleno pa proti bradi, kolikor je to mogoče. Z obema rokama se primite okoli gležnjev. Nogo iztegnite proti stropu, istočasno pa z roko drsite od gležnja proti kolenu in ob tem rahlo pritiskajte na kožo.
- B:** Počasi položite iztegnjeno nogo na tla, istočasno pa z roko drsite od kolena čez stegno in ob tem rahlo pritiskajte na kožo.

MOJE ZABELEŽKE

ALI IMATE KRONIČNO BOLEZEN VEN?

Hitri test za oceno tveganja za kronično bolezen ven

S tem kratkim vprašalnikom lahko ocenite, kakšno je vaše tveganje za kronično bolezen ven oziroma morebitno prisotnost te bolezni.

Odgovorite na vsa vprašanja, seštejte točke na desni strani in si preberite rezultate v preglednici na zadnji strani.

Spol

moški	0
ženski	1

Starost

manj kot 14 let	0
14 - 29 let	1
30 - 45 let	2
več kot 45 let	3

Kako dolgo je vaš način življenja že neaktiven (večinoma sedeč)?

moj način življenja je aktiven	0
1 - 3 leta	1
3 - 10 let	2
več kot 10 let	3

Ali imate povečano telesno težo?

Ne	0
Da, za 1 - 5 kg	1
Da, za 5 - 10 kg	2
Da, za več kot 10 kg	3

Kolikokrat ste rodili?

Nikoli	0
Enkrat	1
Dvakrat	2
Več kot dvakrat	3

V kakšnem položaju preživite večino delovnega časa?

Sede, na nogah ali stoje manj kot 4 ure na dan	0
Sede, na nogah ali stoje približno 4 - 8 ur na dan	1
Sede, na nogah ali stoje več kot 8 ur na dan	2
Sede, na nogah ali stoje več kot 8 ur na dan in pogosta	
Potovanja z avtom, vlakom ali letalom	3

Ali ima kdo od staršev varice (krčne žile)?

Ne	0
Eden od staršev	1
Oba starša	2
Oba starša, eden z zapletom (golenjo razjedo)	3

Ali hodite, plavate, kolesarite, tečete in/ali se ukvarjate s fitnessom?

Da, vsaj 3 ure na teden	0
Manj kot 3 ure na teden	1
Občasno (na počitnicah)	2
Nikoli	3

Ali imate kdaj občutek, da so vaše noge težke?

Ne, nikoli	0
Občasno	1
Pogosto	2
Skoraj ves čas (s precejšnjimi bolečinami)	3

Kdaj je občutek težkih nog večji?

Ob toplim vremenu	0
Ob jemanju kontracepcijskih tablet in hormonskem nadomestnem zdravljenju	1
Ob menstruaciji	2

Ali imate kdaj zatekle gležnje?

Ne, nikoli	0
Le ob toplim vremenu ali med dolgimi potovanji z letalom, vlakom ali avtom	1
Da, skoraj vsak dan, vendar le zvečer	2
Da, vsak dan, od jutra naprej	3

REZULTATI

Če je vaš skupni seštevek:

≤ 11: Vaše tveganje za kronično bolezen ven je majhno. Upoštevajte priporočila o zdravem načinu življenja, da bi ohranili zdrave vene.

12 - 22: Pri vas obstaja tveganje za kronično bolezen ven ali pa bolezen že imate, kar kažejo naštetni znaki. Hitro ukrepajte in spremenite način življenja (ukvarjajte se s športom, skrbite za vene) in se posvetujte z zdravnikom, ki vam bo predpisal primerno zdravljenje (venoaktivna zdravila, kompresijske nogavice, limfno drenažo in podobno).

23: Imate kronično bolezen ven oziroma je vaše tveganje za nastanek boleznih v prihodnosti veliko. Napredovanje boleznih lahko ustavite z zdravljenjem, ki vam ga bo predpisal zdravnik (venoaktivna zdravila, kompresijsko zdravljenje, skleroterapija, operacija, lasersko zdravljenje ...). Koristne učinke lahko povečate z zdravim načinom življenja.

**V vsakem primeru se o
vaših težavah z venami
posvetujte z zdravnikom.**



*Vaš partner na področju
zdravljenja bolezni ven*



bolezni-ven.si



Strokovni pregled:

doc. dr. Nada Kecelj Leskovec, dr. med.

Dermatovenerološka klinika, UKC Ljubljana

Servier Pharma, d. o. o., Pot k sejmišču 33, 1231 Ljubljana-Črnuče