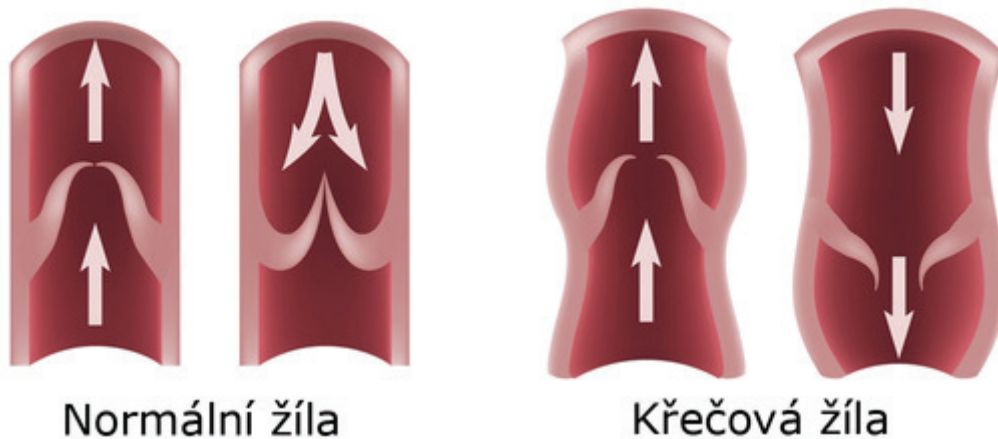


## Křečové žíly – noční můra, které se lze snadno zbavit



## „Křečáky“ nemusí být noční můrou

Křečové žíly (varixy) se objevují až u poloviny lidí, muže nevyjímaje. Projevy tohoto onemocnění dokážou pěkně potrápít. Za promodralé a ošklivě vystupující uzly se lidi často stydí. I přesto jim většinou nevěnují dostatečnou pozornost. Křečové žíly přitom nejsou jen estetickým problémem, ale především zdravotní komplikací, které při zanedbání léčby dokážou způsobit řadu problémů, a to žilní trombózu a bérčové vředy. Ideálním obdobím jsou právě nadcházející měsíce, kdy je vhodné zaměřit se na péči o nohy a odstranění nevzhledných „křečáků“. Podstoupit operaci křečových žil má totiž v zimě několik výhod – nutné stahovací punčochy schováte pod kalhoty; nemusíte být opatrní na sluníčko, jako je tomu v létě, do čerstvé jizvy se totiž ukládá pigment, který později nezmizí; následující léto si užijete bez varixů.

Lékařská věda dnes nabízí hned několik řešení, jak se nepříjemných křečových žil zbavit. Nejméně invazivní metodou je operace radiofrekvenční ablace, která už hodinu po zákroku dovoluje pacientovi odejít domů. Nevzniknou mu po ní dokonce žádné modřiny.

### Projevy křečových žil

- Zvýšené modré stopy žil na dolních končetinách a jejich uzlovité ztlustění
- Pocit těžkých nohou a tlak
- Svědění a pálení kůže
- Nucení zvedání nohou do výšky, např. na stůl
- Noční křeče
- Později se přidává otok nohou
- V poslední fázi se objevují křečové žíly

***Příznaky se zhoršují především ke konci dne, po dlouhém stání, cestování, v zimních a letních měsících.***

### Věděli jste, že:

- polovina populace má příznaky chronického žilního onemocnění?
- křečové žíly mohou ohrozit vaše zdraví a dlouhodobé zanedbání léčby může vést až k žilní trombóze a bérčovým vředům?
- díky metodě radiofrekvenční ablace můžete jít hodinu po zákroku domu a bez modřin?
- křečové žíly postihují dvakrát více žen než mužů?
- Křečové žíly se často objevují v těhotenství.

*MUDr. Monika Linhartová, primářka chirurgického oddělení Městské nemocnice Neratovice*

## Jak křečové žíly vznikají



Křečové žíly nejčastěji vznikají v dolních končetinách. Aby se krev odtud dostala zpátky do srdce, musí z nohou téct proti působení zemské gravitace. Jsou-li ale chlopně nefunkční, nastává zpětný tok krve a tenká žilní stěna tak není dlouhodobě schopná zvýšený tlak krve vydržet. Dochází pak k záhybům a k vakovitému rozšíření žilní stěny a tím ke vzniku křečových žil. V žilách zdravých končetin naopak systém chlopní brání proudu krve vrátit se zpět do nohou a tak napomáhá ke správnému toku krve. Podle studií až u poloviny neléčených pacientů s prokázaným problémem toku krve v hlubokých nebo povrchových žilách přejdou během pěti let drobné metličkové křečové žíly z podoby nevinných

červených nitek do stadia nevzhledně vypadajících otoků. V průběhu dalších pěti let se až u 59 % pacientů vytvoří bércový vřed.

### Prevence křečových žil

1. **Pryč s nadbytečnými kily** - nadváha je častou příčinou křečových žil.
2. **Pohodlné oblečení** - těsné a škrťící oblečení stlačuje žíly a podporuje vznik varixů.
3. **Skoncujte s kouřením** - nikotin, dehet a oxid uhelnatý mohou zvyšovat sklon k zánětu žil.
4. **Sprchujte se studenou vodou** - žíly se chladem zpevňují.
5. **Dodržujte správnou životosprávu a pitný režim** - dostatečný přísun vitamínu a minimálně 2 l tekutin denně pravděpodobnost vzniku křečových žil dokážou snížit.
6. **Antikoncepce** - máte-li sklon ke vzniku křečových žil, poraďte se se svým lékařem o užívání vhodné antikoncepce.
7. **Hýbejte se** - máte-li sedavé zaměstnání, udělejte si několikrát za den přestávku a protáhněte se, volné chvíle věnujte sportu (plavání, kolo, pilates).
8. **Vyhnete se dlouhému stání** - jste-li v zaměstnání pořád na nohou, používejte speciální kompresní punčochy, regulují tlak krve v nohách.
9. **Odpočívejte s nohama ve zvýšené poloze** - neseďte s překříženýma nohama, využijte každou chvíli a dejte si nohy nahoru.
10. **Noste vhodnou obuv** - vyhněte se botám na podpatku vyšším než 5 cm, nebo alespoň boty střidejte, omezují totiž průtok krve žilami na

## Metody léčby křečových žil

Pokud se vám křečové žíly objevily i přes veškerou prevenci, obraťte se na specializovaného lékaře a řešte jejich vznik, co nejdříve. Varixy nejsou jen estetickým problémem, ale především zdravotním. Podle závažnosti onemocnění a zdravotního stavu pacienta se k léčbě křečových žil používá několik metod.

### Radiofrekvenční ablace

Tou nejméně invazivní a bezbolestnou metodou je **radiofrekvenční ablace**. Před samotným zákrokem pacient absolvuje ultrazvukové vyšetření. Následně se mu v lokální anestezii pomocí ultrazvuku do postižené žíly zavede skrz malý otvor v kůži, tzn. bez jakéhokoliv řezu, **jednorázový katetr, který pomocí energie radiové frekvence zahřeje žilní stěnu. Teplem se žilní stěna smršťuje a dochází k úplnému uzavření žíly. Krevní tok se následně přeměruje do ostatních zdravých žil.** Tepelná energie působí pouze uvnitř a nepoškozuje tak okolní tkáň, většinou proto **nevznikají žádné modřiny a otoky**. Hospitalizace není nutná, **hodinu po operaci pacient odchází domů**. Druhý den už se může bez výrazného pohybového omezení věnovat práci, nedostává se tak do pracovní neschopnosti. **Návratnost křečových žil při této metodě je 3 %**, na rozdíl od klasické metody, kde je jejich opakovaný vznik až v 10 % případů.



#### MUDr. Monika Linhartová, primářka chirurgického oddělení Městské nemocnice Neratovice

*„Výhodou metody radiofrekvenční ablace pro pacienty je nulová hospitalizace a rekonvalescence a s tím spojené nižší náklady na regulační poplatky. Pacienti se mohou už druhý den vrátit do pracovního procesu, nemusí být tedy v pracovní neschopnosti, jako tomu je například u klasické metody. U té pacienti zůstávají doma 4 – 6 týdnů. Snížením počtu pacientů na oddělení se také zvyšuje úroveň ošetrovatelské péče personálu.“*

### Klasická operace

Jedná se o zákrok, který chirurgickou cestou odstraní celé zasažené a poškozené žíly, pro pacienta jde náročnější a méně šetrný způsob. Klasická operace je bolestivá a je při ní nutná anestézie a následná hospitalizace. Pracovní neschopnost se v závislosti na stavu pacienta a jeho zátěži v zaměstnání pohybuje v rozmezí 4 – 6 týdnů.

### **Endovaskulární laser**

Pracuje na podobném principu jako radiofrekvenční metoda VNUS. Při odstranění křečových žil endovaskulárním laserem se do žíly se zavede laserové vlákno, jehož prostřednictvím se žíla tepelnou energií spálí. Tento zákrok vyžaduje předoperační sonografické vyšetření, na základě jehož výsledků je určena vhodnost či nevhodnost této metody pro daného pacienta. Hrozí zde větší tepelné poškození okolních tkání a vyšší procento, že se křečové žíly znovu objeví. Při tomto zákroku se využívá lokální anestezie a ve většině případů může pacient bezprostředně po zákroku odejít domů.

### **CHIVA**

CHIVA (z francouzského La cure hemodynamique de l'insuffisance veineuse en ambulatoire) je šetrná chirurgická metoda, která je vhodná především pro odstranění drobných žilek mimo hlavní kmen. Zákrok se provádí ambulantně a v lokální anestezii, není nutná hospitalizace.

### **Injekční sklerotizace**

Jedná se o doplňkovou metodu, kterou se odstraňují malé žilky (metličky) o průměru 1 – 4 mm. Lékař je napichuje speciálním roztokem, který žilky chemicky zničí. Lidský organismus tento roztok následně vstřebá. Metličky jsou mnohdy poskládané v několika vrstvách nad sebou a metodu je třeba opakovat.

### **Sklerotizace žilek dermatologickým cévním laserem**

Odstraňují se metličky, tedy rozšířené žilky do průměru 2 mm. Zákrok je šetrný a provádí se ambulantně. Jeho samotná délka se počítá na minuty. Po výkonu pacient nemá zpravidla žádná výrazná omezení.