

## Pri prevencii vzniku chronickej žilovej choroby dodržiavajte nasledovné rady:

### POHYBUJTE NOHAMI VŽDY, KEĎ JE TO MOŽNÉ!

Ak musíte počas dňa dlho stáť či sedieť, robte si krátke prestávky, počas ktorých sa prejdete alebo aspoň krúžite nohami v členkoch. Zapojíte tak tzv. lýtkovú svalovú pumpu, čo je pohyb svalov lýtka, ktorý pomáha žilovému návratu krvi a znižuje opuch nôh.

### ŠPORTUJTE!

Najvhodnejšie športy sú tie, pri ktorých dochádza k rytmickému pohybu v členkovom kĺbe, v kombinácii so svalovou prácou lýtkových svalov (turistika, beh, plávanie, tanec, bicyklovanie a pod.).

### VYVARUJTE SA PRIAMEMU PÔSOBIENIU TEPLA!

Horúce kúpele, sauna, opaľovanie či horúce vosky by mali byť v prípade problémov so žilami tabu!

### DBAJTE NA ZLOŽENIE VAŠEJ STRAVY!

Strava by mala obsahovať veľa vlákniny a menej nasýtených tukov. Dbajte tiež na dostatočný príjem tekutín. Cieľom je predchádzať zápche a nadváhe, ktoré žilový systém zťažujú.

### NENOSTE TESNÉ OBLEČENIE!

Príliš tesné oblečenie tlačí na žily a bráni žilovému návratu.

### NENOSTE OBUV S VYSOKÝMI OPÄTKAMI A BEZ OPÄTKOV!

Pre nohy je ideálna obuv s nízkymi 3 – 4 cm podpätkami, ktorá poskytuje dostatočný tlak k podpore žilového návratu.

## LIEČBA CHŽCH

### Vráťte nohám ľahkosť

Liečba CHŽCH je komplexná – zahŕňa úpravu životného štýlu, kompresívnu a medikamentóznou liečbu – **venofarmakom**. Pozor nie výživovým doplnkom. Lieky na rozdiel od výživových doplnkov majú preukázaný účinok v liečbe ochorenia. Musíte sa naučiť, ktoré aktivity zhoršujú Vaše ochorenie (statická záťaž, pobyt v teple, záťaž v dôsledku dlhodobého státia či sedenia atď.). Pri únave nôh pomáha sprchovanie chladnou vodou, polohovanie a pravidelný pohyb (chôdza, bicyklovanie, plávanie).

### Kompresívna liečba

**Kompresívna pančucha** je dôležitou súčasťou komplexnej starostlivosti o pacientov s chronickými žilovými a lymfatickými ochoreniami. Stlačením povrchových žíl sa v rozšírených žilách zúži ich prierez a vďaka tomu sa žilové chlopne lepšie uzatvárajú. Zároveň sa zníži riziko rozširovania žilovej steny a zlepší sa žilový návrat krvi z nôh do srdca. Kompresívna liečba zmierňuje bolestivosť, znižuje opuch nôh a urýchľuje hojenie. Medzi formy kompresívnej liečby patria: **kompresívne pančuchy, kompresívna bandáž a prístrojová kompresívna liečba**.

### Medikamentózna liečba

Priaznivo ovplyvňuje chronický **ZÁPAL** vo vnútri žily, bolestivosť, opuchy, urýchľuje hojenie kožných defektov. Vhodný liek na liečbu chronického žilového ochorenia Vám odporučí praktický lekár alebo špecialista.

### Skleroterapia, operačná a endovenózna liečba

Pristupuje sa k nej v pokročilejších štádiách na základe vyšetrenia u angiológa či cievneho chirurga.

1. IQVIA, Analytics Link / World 75 countries – MAT Q3-2023.

\* Zo štádia C2 (krčové žily) do niektorého zo závažnejších štádií ochorenia C3-C6. Rabe E., Pannier F., Ko A., Berboth G., Hoffmann B., Hertel S., Incidence of varicose veins, chronic venous insufficiency, and progression of the disease in the Bonn Vein Study II. J Vasc Surg. 2010;51(3):791.



JE TO VÁŽNE,  
**ZAPALUJÚ SA NÁM LÝTKA!**

**Boleť nôh, trpnutie, ťažké a opuchnuté nohy** znamenajú, že máte **ZÁPAL ŽÍL**.

Navonok nevidíte žiadne príznaky a Vaše nohy vyzerajú pekne – **ale pod kožou, v žilách, vzniká chronická žilová choroba,** ktorú je potrebné **od začiatku liečiť liekom.**

**NEPODCEŇUJTE** to, že nohy „iba trochu“ bolia.

Navštívte lekára, pretože ochorenie môže prerásť do závažnejších štádií s nemenej závažnými následkami.

## Čo je chronická žilová choroba (CHŽCH)?



Chronickou žilovou chorobou (CHŽCH) označujeme rôznorodé chorobné stavy žilového systému s chronickým priebehom, ktoré majú pôvod v poškodení žilovej steny. **Prvými prejavmi ochorenia bývajú najčastejšie bolesť, pocit ťažkých nôh, únava, napätie v nohách, nočné kŕče a opuchy či kŕčové žily.**

Chronická žilová choroba je **ZÁPALOVÉ** ochorenie a rozvíja sa postupne.

Prvé štádium môže byť dokonca bez vonkajších príznakov, prípadne sa na nohách môžu objaviť fialovomodré drobné žilky či sieťovité výraznejšie podkožné žilky. Nevyskytujú sa a nie sú hmatateľné, no napriek tomu sú prvým príznakom rozvíjajúceho sa ochorenia.

### Rizikové faktory:

<b>DEDIČNÁ PREDISPOZÍCIA</b> Ak má vaša rodina anamnézu porúch zrážanlivosti krvi, hlbkej žilovej trombózy alebo pľúcnej embólie (PE), môžete byť vystavení riziku CHŽCH.	<b>VEK</b> So zvyšujúcim sa vekom riziko vzniku chronických žilových ochorení narastá, v kategórii viac ako 65 rokov 3-4 násobne oproti 40-ročným.	<b>VÁHA</b> Mať nadváhu alebo obezitu môže zvýšiť krvný tlak a môže byť príčinou aj niektorých iných závažných ochorení.
<b>FAJČENIE</b> Vedie k zužovaniu a oslabovaniu cievnych stien. Môže ovplyvniť zrážanie krvi a krvný obeh, čím sa zvyšuje riziko ochorenia.	<b>NEVHODNÉ OBLEČENIE A OBUV</b> Vyvarujte sa najmä tesnej spodnej bielizni a obuvi na vysokých opätkach. Vieme, že za krásu sa často trpí, ale zdravie je prvoradé!	<b>HORÚCE PROSTREDIE</b> Spôsobuje neprirodené roztiahnutie cievneho systému a zvýšenú záťaž na jeho funkčnosť.
<b>DLHÉ SEDENIE / STÁTIE</b> Bežne sa vyskytuje pri dlhom šoférovaní alebo lietaní, pretože vaše lýtkové svaly sa nestahujú.	<b>ANTIKONCEPCIA</b> Užívanie antikoncepcných piluliek alebo hormonálnej liečby môže zvýšiť zrážanlivosť krvi.	<b>TEHOTENSTVO</b> Počas tehotenstva a až do 6 týždňov po pôrode môžu byť vaše žily v panve a nohách vystavené zvýšenému tlaku. Ženy s rodinnou anamnézou problémov so zrážanlivosťou krvi môžu byť vystavené zvýšenému riziku.
<b>TIPY NA DLHÉ CESTOVANIE</b> Správna hydratácia Obmedziť alkohol Cviky na nohy		

## Chronickú žilovú chorobu, môžete mať vtedy, ak:

Máte pocit „**ťažkých nôh**“, cítite únavu dolných končatín, svrbenie kože, kŕče v lýtkach, zvýšenú potivosť, bolesť (najmä po dlhodobom sedení či státi), opuchy či kŕčové žily?

**ROZDIEL 6 rokov**  
u 1 z 3 pacientov s CHŽCH\*

Cítia sa Vaše nohy momentálne takto?

Takto môžu vyzeráť Vaše nohy, ak budete ochorenie žíl podceňovať.

**Chronická žilová choroba je závažné,** postupujúce ochorenie, ktoré je potrebné liečiť okamžite od prvých príznakov liekom.

**Neriešte problém gélmí a mastičkami, ktoré ho aj tak neodstránia!**

Hneď ako zaznamenáte prvé príznaky ako bolesť nôh, opuchy, kŕče alebo sa vaše žily stanú viditeľné, **vyhladajte lekára, ktorý Vám odporučí účinné venofarmakum.**

## Štádiá chronickej žilovej choroby

### Štádium C0S

**Prejavy:** bolestivosť, pocit opúchania, pocit „ťažkých nôh“, kŕče (bez viditeľných znakov)

**Odporúčanie:** zmena životného štýlu, medikamentózna liečba – venofarmakom, kompresívna liečba

### Štádium C1

**Prejavy:** rozšírenie drobných koncových ciev alebo rozšírenie sieťových žíl

**Odporúčanie:** zmena životného štýlu, medikamentózna liečba – venofarmakom, kompresívna liečba a skleroterapia

### Štádium C2

**Prejavy:** kŕčové žily

**Odporúčanie:** zmena životného štýlu, medikamentózna liečba – venofarmakom, kompresívna liečba, skleroterapia a chirurgická liečba

### Štádium C3

**Prejavy:** opuchy

**Odporúčanie:** zmena životného štýlu, medikamentózna liečba – venofarmakom, kompresívna liečba

### Štádium C4

**Prejavy:** zmeny na koži pripisované ochoreniu žíl, napr. pigmentácia, ekzém a lipodermatoskleróza. C4 sa delí na C4a, C4b, C4c.

**Odporúčanie:** zmena životného štýlu, medikamentózna liečba – venofarmakom, kompresívna a chirurgická liečba

### Štádium C5

**Prejavy:** kožné zmeny ako v predchádzajúcom štádiu + zahojený vred predkolenia žilového pôvodu

**Odporúčanie:** zmena životného štýlu, medikamentózna liečba – venofarmakom, kompresívna a chirurgická liečba

### Štádium C6

**Prejavy:** trofické zmeny na koži uvedené v štádiu C4 s aktívnym vredom predkolenia žilového pôvodu. C6r – opakujúci sa venózný vred predkolenia.

**Odporúčanie:** zmena životného štýlu, medikamentózna liečba – venofarmakom.

