**Nepodceňujte křečové žíly, nejsou jen estetickým problémem**

**Mohou z nich vznikat i bércové vředy a žilní trombózy**

**Křečové žíly jsou častým zdravotním problémem velké spousty lidí. Mnozí ho často ale přehlížejí, protože pro ně představuje pouze estetickou vadu. Není to ale pravda. Nejzávažnější komplikace křečových žil je tvorba bércových vředů, případně - ve spojení s dalšími faktory - mohou vznikat i nebezpečné tromby s rizikem následné embolie. Kromě genetiky jejich vznik ovlivňuje například i sedavé zaměstnání.**

Trápí vice ženy než muže

Varixy neboli křečové žíly se vykytují pouze na dolních končetinách a postihují častěji ženy než muže. A to díky hormonálním změnám, které u žen nastávají například v těhotenství či v menopauze. Je mnoho důvodů vzniku křečových žil, jedná se především o genetickou závislost, neboli dědičnost, která patří mezi neovlivnitelné faktory. Mezi ty ovlivnitelné patří obezita, kouření, absence pohybu (typicky chůze), dlouhé stání, sezení, zevně přijímané hormony aj.

Pozor na dlouhé sezení

Dlouhodobé sezení výrazně zvyšuje riziko kardiovaskulárních chorob, diabetu a nádorových onemocnění. „Při dlouhém sezení dochází ke ztrátě elasticity tepen a jejich schopnosti reagovat na změny krevního tlaku. Současně ale dochází právě ke zvýšení tlaku v žilním systému a k rozšíření kapacity povrchního a hlubokého žilního systému. Tento tlak na slabou žilní stěnu zvyšuje riziko onemocnění křečovými žilami. Díky vyřazení svalstva bérců (tzv. žilní srdce) a útlumu dýchání je významně redukován žilní návrat. Výsledkem je snížená adaptace organismu na zátěž a vysoké riziko postižením civilizačními chorobami,“ říká cévní chirurg MUDr. Radek Vyšohlíd, z Perfect Clinic.

Vneste do své práce pohyb…*aspoň na 75 minut*

Důležitá je pravidelná fyzická aktivita. Dle studií z poslední doby lze nadměrné 8hodinové sezení kompenzovat cvičením a fyzickou aktivitou po dobu alespoň 75 minut. Je dobré dělat pravidelné přestávky a každých 30 minut se zvednout od stolu a jít se projít. Je nutné improvizovat a nesedět. Vnést během „sedícího“ dne do programu více pohybu, který se může provádět i během práce. Například: Telefonovat za chůze, pracovní porady provádět ve stoje. Jít na jednání s kolegou místo do kavárny na procházku apod. Navíc kromě zdravotního aspektu, takto pohybově „akčnější“ pracovní den, lépe uběhne.

Mnohé lidi trápí stud odhalit nohy

V rámci prevence je důležité pravidelně cvičit. „Občas je ale problém, že mnoho pacientů se za své nohy tak stydí, že sporty, především ty v létě vynechávají. Nebezpečí křečových žil totiž často spočívá i ve společenském aspektu, který vede mnohdy k sociálnímu hendikepu pacienta s žilním onemocněním. Takový člověk se stydí za své končetiny, zakrývá je, vyhýbá se situacím, kdy by se musel odhalit, díky tomu neprovozuje sport nebo nechodí například na veřejná koupaliště,“ říká MUDr. Radek Vyšohlíd.

Křečové žíly mohou člověka ohrozit i na životě

Samotná zdravotní rizika spočívají v akutních komplikacích křečových žil, kam patří akutní zánět žil a akutní trombóza povrchních, či hlubokých žil. „Nesmíme zapomenout na akutní žilní krvácení, které je u pacientů se žilním postižením obzvláště mohutné. Toto jsou již život ohrožující komplikace, které vyžadují léčení i s hospitalizací v nemocnici a taková léčba trvá několik týdnů až měsíců. Pozdní komplikace jsou pak záněty kůže, chronické dermatitidy a bércové vředy, které vedou ke zhoršení kvality života, vyšší nemocnosti a ve výsledku zkracují jak produktivní, tak celkovou dobu dožití,“ dodává MUDr. Radek Vyšohlíd.

U pacientů s již diagnostikovaným žilním onemocněním pomáhají kompresivní punčochy a speciální léky, či potravinové doplňky. V neposlední řadě je nutné zmínit návštěvu specialisty při podezření na žilní onemocnění a absolvování důkladného vyšetření včetně ultrazvukového zhodnocení cévního systému končetin (tedy tepen a žil).

Moderní metody léčby

V dnešní době se nutně nemusíte trápit bolestivostí a dlouhou rekonvalescencí po operačním, chirurgickém řešení, protože existují miniinvazivní, efektivní zákroky v léčbě varixů. Například technika laserové ablace žil, která probíhá za pomoci ultrazvuku. Další variantou jsou radiofrekvenční moderní zákroky či nejnovější metoda uzavření žíly pomocí biologického lepidla VenaSeal, anebo například sklerotizace, jejíž podstatou je aplikace sklerotizační látky do křečové žíly, která žílu uzavře a ona se časem vstřebá. Prakticky u všech miniivazivních endovenózních metod jde o stejný princip – „nemocnou žílu“ vyřadíme miniivazivně a bezpečně z provozu injekčním zavedením kanyly a jejím „zatavením“ jako např. u laseru a po pár týdnech se žíla přemění ve vazivovou tkáň, prakticky zmizí,“ uzavírá cévní chirurg MUDr. Radek Vyšohlíd.