

RADY PRO PACIENTY

10 doporučení, jak chránit své žíly



1. Pohybujte nohama při všech příležitostech

Pokud Vaše zaměstnání vyžaduje dlouhodobé stání či sezení, měli byste dělat krátké přestávky, během kterých chodíte nebo provádíte nohama krouživé pohyby. Krátké procházky při dlouhých cestách automobilem, vlakem či letadlem prospívají krevnímu oběhu a podporují žilní návrat.

2. Vyberte si vhodný sport

Chůze je nejvíce prospěšné cvičení pro žilní oběh, pokud je ovšem provozována pravidelně a v patřičné obuvi. Kontrakce (stažení) svalů dolních končetin podporují vzestupný tok krve k srdci. Gymnastické cviky, jízda na kole, tanečnictví či plavání usnadňují žilní návrat. Naopak sporty jako tenis, squash, házená nebo basketbal jsou nevhodné, protože při nich dochází k dilataci (rozšíření) žil a ke zpomalení žilního návratu.



3. Vyvarujte se přímého působení tepla

Teplota způsobuje rozšíření žil. Z tohoto důvodu byste se měli vyhýbat vystavení slunci, používání horkých depilačních vosků, systémům podlažního vytápění, horkým koupelím a sauně.

4. Dávejte přednost nižším teplotám

Osprchování nohou studenou vodou na konci koupele povzbuzuje žilní funkci a zmenšuje v nohou pocit těžkosti a bolesti. Chůze ve vodním proudu je spojením chladu a tělesného cvičení.



5. Předcházejte zácpě a nadváze

Strava s vysokým obsahem vlákniny, dostatečný příjem tekutin (minimálně 1,5 litru vody denně) a omezený příjem nasycených tuků (máslo, tučné maso) působí proti dvěma činitelům zodpovědným za zvýšený žilní tlak: zácpě a nadváze.

6. Dávejte přednost volnějším oděvům

Příliš těsný oděv stlačuje žíly a brání žilnímu návratu. Zvolte volnější oděv, vyvarujte se těsných kalhot, korzetů, opasků a příliš pevnému zakončení ponožek a podkolenek.



7. Noste obuv s nízkými podpatky

Boty s vysokými podpatky, ale i boty bez podpatku neposkytují dostatečný tlak k podpoře žilního návratu. Ideální je nošení obuvi s podpatky vysokými 3 nebo 4 cm.

8. Pomáhejte žilnímu návratu během spánku

Žilní městnání během spánku můžete snížit provedením několika cviků (jízda na kole vleže) před spaním a podložením nohou postele o 10–15 cm.



9. Masírujte své nohy tak často, jak jen je to možné

Masáže dolních končetin směrem od chodidel nahoru na stehna ve směru žilního oběhu zvyšují žilní návrat.

10. Navštěvujte pravidelně svého lékaře

Jakmile zaznamenáte bolest nohou, pocit těžkých nohou, otoky v oblasti kotníků či se Vaše žíly stanou viditelnými, měli byste ihned navštívit Vašeho lékaře. Napomůže to ke včasné diagnostice chronického žilního onemocnění a zahájení léčby a preventivních opatření. Flebotropní léky jsou široce předepisované při symptomech žilního onemocnění. Informujte svého lékaře o určitých skutečnostech, jako je těhotenství, hormonální terapie, které by mohly zhoršit symptomy žilního onemocnění. Pravidelné lékařské kontroly Vašeho zdravotního stavu jsou nezbytné pro dobré zdraví a pro zvolení nejlepší léčby.

