

W PAJĘCZEJ SIECI



Po zimie wiele kobiet zamienia spodnie na spódnicę i odkrywa, że ma nogi pokryte siecią sinych żyłek. Skąd się wzięły i jak się ich pozbyć?

KATARZYNA KOPER



Dr Iwona Radziejewska-Choma, flebolog, Saska Clinic w Warszawie

PANI: Czy pajęczki to tylko defekt kosmetyczny, czy zapowiedź żylaków?

DR IWONA RADZIEJEWSKA-CHOMA:

Sine pająki to efekt poszerzenia żył położonych płytko pod skórą. Niestety, często są objawem zaburzeń krążenia krwi w żyłach położonych głębiej. Tak czy inaczej, pająki klasyfikuje się jako pierwszy stopień przewlekłej niewydolności żylniej, dlatego nie powinniśmy ich lekceważyć. Lepiej poddać się ultrasonograficznemu badaniu dopplerowskiemu kończyn dolnych,

które obrazuje przepływ krwi w żyłach zarówno powierzchniowych, jak i położonych głębiej. Sprawdzamy, czy kierunek przepływu krwi jest prawidłowy i nie ma tzw. refluksu, czyli cofania się krwi płynącej z dołu ku górze. To doprowadza do nadciśnienia żylnego i rozciągnięcia ścian żył. Jeśli głębsze żyły funkcjonują prawidłowo, pajęczków możemy spróbować się pozbyć.

A w jaki sposób?

Żeby poszerzone naczynie żyłne przestało być widoczne, musimy spowodować, aby przestała przez nie płynąć krew. Można to zrobić za pomocą lasera, ale potem przez co najmniej trzy miesiące nóg nie wolno wystawiać na słońce, bo w miejscach działania lasera mogą powstać przebarwienia. Niezależnie od pory roku możemy stosować metody

Veinwave, czyli termokoagulację. Polega ona na wbiciu czubka igły w poszerzone naczynie i uwolnieniu dawki energii – mówiąc prościej, podgrzaniu. Wewnątrz naczynia dochodzi do mikrooparzenia, którego skutkiem jest zasklepienie jego światła. Kolejna opcja to skleroterapia, która polega na wstrzyknięciu do wnętrza pajęczka specjalnego leku w postaci płynu lub pianki, wywołującego miejscowy stan zapalny, co z kolei prowadzi do zrośnięcia wewnętrznych ścianek naczynia.

Powinniśmy leczyć pajęczki, nawet jeśli nam specjalnie nie przeszkadzają?

Jeżeli towarzyszą im dolegliwości typu skurcze nocne, drętwienie, mrowienie, obrzęki, bezwzględnie powinniśmy poradzić się lekarza. Zdarza się, że żyły powierzchowne są nieposzerzone, choć przepływ żylny jest nieprawidłowy. Wówczas pojawienie się pajęzków to tylko kwestia czasu. Jeśli zareagujemy wcześniej, mamy szansę zapobiec ich wystąpieniu.

Co robić, gdy USG wykaże nieprawidłowości w funkcjonowaniu głębiej położonych żył?

W pierwszej kolejności powinniśmy zająć się właśnie nimi, bo to one są źródłem problemu. Możemy zastosować skleroterapię pod kontrolą USG. Jeśli żyłki są rozległe, trzeba usunąć je chirurgicznie. Tradycyjny zabieg strippingu, polegający na wyciągnięciu chorej żyły przez nacięcie w pachwinie, odchodzi do lamusa. Częściej stosuje się operacje endoskopowe – za

pośrednictwem specjalnej sondy lekarz zamraża chorą żyłę lub poddaje ją termoablacji. Nowością jest klej do żył, który wpuszcza się do wnętrza żyłki. Można pozbyć się jednej lub kilku żył bez konsekwencji zdrowotnych?

Trzeba to zrobić, bo ze źle funkcjonującej żyły mamy zdecydowanie więcej szkody niż pożytku. Panujące w niej nadciśnienie przenosi się na mniejsze naczynia żyłne przez nią zaopatrywane. Konsekwencją jest pogłębianie się przewlekłej niewydolności żylniej.

Jeśli mama i babcia miały żylaki, to ja też będę je mieć?

Uważa się, że w ok. 70 proc. przypadków przewlekłej choroby żylniej winne są właśnie geny. Albo rodzimy się już ze słabymi zastawkami czy

ZAPOBIEGAJ ŻYLAKOM: UNIKAJ DŁUGIEGO STANIA LUB SIEDZENIA, GORĄCYCH KĄPIELI I OPALANIA, NIE ZAKŁADAJ NOGI NA NOGĘ.

osłabionymi ścianami naczyń żylnych, albo są one bardziej podatne na uszkodzenia. Gdy dodatkowo prowadzimy mało aktywny tryb życia, mamy nadwagę lub otyłość, to ryzyko choroby wzrasta.

To prawda, że leki hormonalne sprzyjają chorobie żylniej?

Niestety, tak. Zarówno pigułki antykoncepcyjne, jak i hormonalna terapia zastępcza pogarszają sytuację. Podobnie ciąża, bo wiąże się

z wyższym stężeniem estrogenów i progesteronu. Zwiększa się wtedy także objętość krwi krążącej w organizmie, naczynia się poszerzają. W ostatnim trymestrze wzrasta ucisk na naczynia, co skutkuje zatrzymaniem krwi w najniżej położonych naczyniach.

Co możemy zrobić?

Trzeba unikać długotrwałego bezruchu – jeśli mamy siedzącą pracę, to przynajmniej raz na godzinę należy wstawać od biurka, stosować okrężne ruchy stóp, napinanie i rozluźnianie mięśni łydek, unoszenie na przemian palców i pięt, a poza tym – jeździć na rowerze, pływać. Dobrze jest przed snem poleżeć przez kwadrans z uniesionymi nogami. Polecam też noszenie profilaktycznych rajstop, pończoch lub podkolanówek przeciwżylakowych. Ich działanie polega na stopniowanym ucisku, dzięki któremu krew jest wypychana z dolnych partii nóg. Ale trzeba pamiętać, by wkładać je przed wstaniem z łóżka, gdy krew jeszcze nie zdążyła się przemieścić, i zdejmować dopiero przed snem. W przypadku pajęczków wystarczą rajstopy lub pończochy profilaktyczne o pierwszym stopniu ucisku. Jeżeli już mamy żylaki, stopień ucisku powinien określić lekarz. Wówczas warto sprawić sobie profesjonalne pończochy na miarę.

Czy przyjmowanie reklamowanych tabletek bez recepty ma sens?

Wyłącznie w celu zmniejszenia dolegliwości, bo nie ma mowy o wyleczeniu w ten sposób choroby żylakowej. Diosmina, która jest głównym składnikiem tych preparatów, działa ochronnie na naczynia krwionoś-

ne, wspomaga krążenie, zmniejsza zastój krwi i nadciśnienie żyłne. Przywraca także właściwą przepuszczalność naczyniom włosowatym, a przez to zapobiega powstawaniu obrzęków. Doraźną ulgę przynoszą także żele do smarowania nóg z heparyną i mentolem.

A czy żylaki mają związek z zakrzepicą?

Osoby z żylakami są na nią bardziej narażone, bo w chorych żyłach, np. na skutek uderzenia albo procesu zapalnego, może powstać zakrzep. Istnieje ryzyko, że się oderwie i powędruje z prądem krwi do płuc, wywołując śmiertelnie niebezpieczny zator płucny. Takiej sytuacji sprzyja długie unieruchomienie, np. konieczność leżenia po operacji, noszenia gipsowego opatrunku na nodze czy długa podróż samolotem. Można temu zapobiec, przyjmując leki na bazie heparyny przepisane przez lekarza, a także pijąc dużo płynów i jak najwięcej się ruszając. Trzeba też nosić pończochy lub rajstopy przeciwżylakowe.

Nieleczone żylaki mogą być groźne dla zdrowia?

Choroba żylna to dynamiczny proces. Pajęczki są jej pierwszym stopniem. W drugim stopniu mamy żylaki, których nie widać. W trzecim stają się one widoczne w postaci sinych węży. Pokrywająca je skóra jest bardzo cienka i łatwo ją uszkodzić, a to może skutkować groźnym krwotokiem. Rany po pękniętych żylakach goją się bardzo źle i mogą w tych miejscach powstawać owrzodzenia. To jest czwarty stopień choroby żylniej, kiedy już niewiele możemy zrobić. Dlatego o nogi z żylakami trzeba dbać, by nie dopuścić do takiego stanu. ■