

Jeżeli siniak jest efektem stłuczenia, nie ma powodu do niepokoju, ale jeśli pojawia się samoistnie, trzeba wykonać badanie krwi.



Nie pękaj!

Latem, kiedy często odstawiamy nogi,

**PEKAJĄCE NACZYNIKA
i CZĘSTE SINIAKI**

stają się problemem. Skąd bierze się skłonność do ich powstawania i jak sobie z nimi radzić, mówi specjalista flebolog dr Iwona Radziejewska-Choma.

tekst JUSTYNA MORACZEWSKA

Co jest powodem pojawiania się nieestetycznych pajęczek?

Najczęściej za poszerzone naczynia, czyli tzw. pajęczki, odpowiadają skłonności genetyczne. Jeżeli jedno z rodziców ma podobny problem, ryzyko dziedziczenia wynosi ok. 50 proc., jeżeli oboje – to już ponad 90 proc. Istotnym powodem są hormony (estrogeny, progesteron), dlatego problem dotyczy w większym stopniu kobiet. Niekorzystne działanie hormonów intensyfikuje się w okresie ciąży. Kolejne przyczyny to długie stanie i siedzenie w pracy, częste chodzenie na wysokich obca-

sach (wtedy gorzej działa pompa mięśniowa łydki, co powoduje zaleganie krwi i rozciąganie ściany naczyń), i inne czynniki, np. palenie papierosów. Zgubne dla naczynek jest także opalanie, bo promieniowanie UV uszkadza kolagen w naczyniach, a ciepło dodatkowo rozszerza ściany naczyń. Z kolei otyłość i zła dieta zwiększają ryzyko powstawania w nich procesów zapalnych.

Dlaczego poszerzone naczynka zlokalizowane są właśnie na nogach?

Nogi to „najniższy” punkt naszego ciała. Krew z nóg wypompowywana jest w kierunku serca dzięki pracy pompy mięśniowej i „zasysaniu” przez ujemne ciśnienie panujące w klatce piersiowej. Rozszerzanie ścian naczyń i zastój krwi powodują, że właśnie tam naczynia są najbardziej narażone na powstawanie pajęczek i poszerzonych żył. Warto zwrócić uwagę, że małe, widoczne pajęczki mogą być także objawem innych schorzeń, np. niewydolności zastawek w głębiej położonych naczyniach. Dlatego zawsze przed jakimkolwiek leczeniem pękających naczynek należy wykonać badanie USG doppler i sprawdzić cały układ żylny.

Czy skłonność do pękających naczynek jest też powodem częstego powstawania siniaków?

Niekoniecznie. Popękane naczynia to popularne określenie teleangiektazji, czyli pajęczek żylnych, ale nie zawsze oznacza to, że naczynia są kruche i łatwo pękają nawet przy najmniejszym urazie. To właśnie po pęknięciu naczynia tworzy się siniak, czyli podskórny wylew krwi. Najczęściej dzieje się tak, gdy mamy osłabioną ścianę naczynia, np. po infekcjach, z powodu diety ubogiej w witaminę (zwłaszcza C) czy żelazo albo wskutek przyjmowania często lub przewlekle leków rozrzedzających krew, w tym popularnych leków przeciwbólowych. U kobiet siniaki pojawiają się częściej podczas miesiączki, bo właśnie wtedy naczynia krwionośne są osłabione i podatne na pęknięcie. Jeżeli siniak jest efektem stłuczenia, nie ma powodu do niepokoju, ale jeśli pojawia się samoistnie, należy wykonać badania krwi i skonsultować je z lekarzem.

Jak radzić sobie doraźnie z popękaniem naczynek i siniakami?