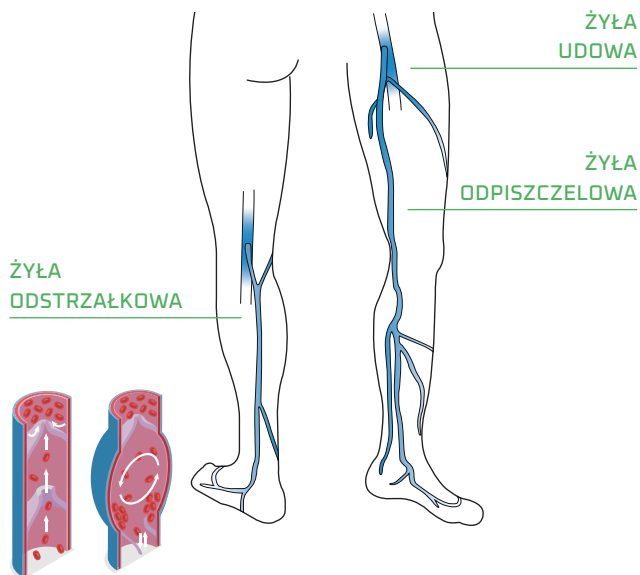


## Czym jest przewlekła niewydolność żylna?

To choroba zależna od wieku, genetyki, płci oraz stylu życia.

W zdrowych żyłach kończyn dolnych prawidłowo działające zastawki umożliwiają właściwy przepływ krwi w kierunku serca. Gdy są uszkodzone, krew cofa się i zalega w żyłach. Prowadzi to do wzrostu ciśnienia, osłabienia ścian żył i ich poszerzenia. Na skutek tych zmian powstają widoczne pod skórą uwypuklenia, zwane żylakami.

Głównym czynnikiem, który sprzyja powstawaniu żylaków, jest predyspozycja genetyczna. Ryzyko ich pojawienia rośnie wraz z wiekiem. Występują znacznie częściej u kobiet.



### STOPNIE ZAAWANSOWANIA PRZEWLEKŁEJ NIEWYDOLNOŚCI ŻYLNEJ KOŃCZYN DOLNYCH

- C0 Brak widocznych/wyczuwalnych objawów choroby żyłnej
- C1 Teleangiektazje (pajęczki) i/lub żyły siatkowate
- C2 Żylaki
- C3 Obrzęk bez zmian skórnych
- C4 Zmiany skórne (przebarwienia, wypryski)
- C5 Zmiany skórne z zagojonym owrzodzeniem (blizna)
- C6 Zmiany skórne z czynnym owrzodzeniem

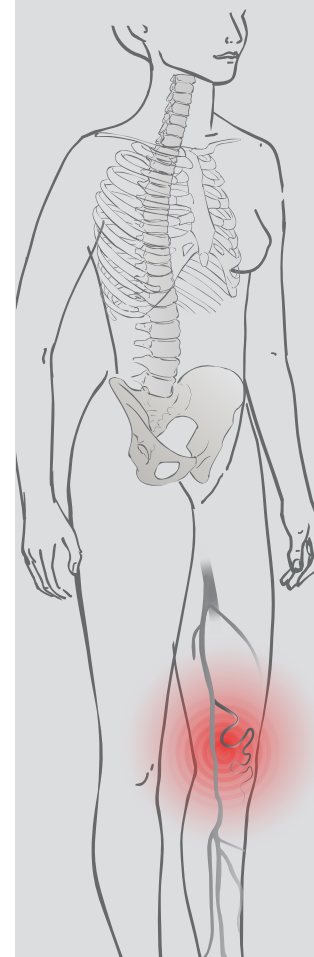
## Jakie są objawy?

Nie ignoruj dolegliwości. Droga do pracy, na zakupy może być bez dyskomfortu.

- ✓ PAJĄCZKI, ŻYŁY SIATKOWATE
- ✓ BÓL I UCZUCIE „CIĘŻKICH NÓG”
- ✓ OBRZĘKI, PRZEBARWIENIA W OKOLICACH KOSTEK
- ✓ WIDOCZNE ŻYLAKI
- ✓ MROWIENIE, DRĘTWIENIE NÓG
- ✓ NAPIĘCIE I NOCNE SKURCZE MIĘŚNI



## ŻYLAKI



### INFORMACJE DLA PACJENTA

Zadbaj o zdrowie swoich nóg



## Jak zapobiegać żylakom?

Skacz, chodź, biegaj i tańcz bez bólu.

### ZDROWA DIETA

Należy zadbać o odpowiednią ilość składników wzmacniających ściany żył: warzywa i owoce bogate w witaminę C oraz flawonoidy, a także produkty zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe OMEGA-3 i krzem.



### REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Spacery, pływanie, rower wzmacniają mięśnie nóg oraz poprawiają krążenie krwi. Redukcja masy ciała przy nadwadze/otyłości zmniejsza obciążenie naczyń krwionośnych.



### UNIKANIE DŁUGIEGO SIEDZENIA/STANIA

Należy często zmieniać pozycję ciała: wstawać, rozciągać nogi, podnosić się na palcach, napinać i rozluźniać łydki, chodzić. Podczas odpoczynku warto zadbać, aby nogi były uniesione nieco wyżej względem reszty ciała, co ułatwia przepływ krwi do serca.



### UNIKANIE WYSOKICH TEMPERATUR

Powodują one rozszerzanie naczyń krwionośnych oraz zaleganie w nich krwi. Niewskazane są zbyt długie gorące kąpiele, sauna, ekspozycja na słońce.



### ODPOWIEDNI UBIÓR

Rekomendowane jest wygodne, stabilne obuwie (szpilki okazjonalnie) oraz skarpety bezciskowe z naturalnych materiałów. Należy unikać zbyt obcisłych spodni.



### WIZYTA U SPECJALISTY

W przypadku uczucia ciężkich nóg, świądu skóry, zauważalnych obrzęków, pojawienia się pajęczek/żyłaków należy niezwłocznie umówić się do specjalisty.



### FARMAKOLOGIA

Na ogół nie ma potrzeby stosowania środków przeciwbólowych. Jeśli zajdzie taka konieczność, należy postępować zgodnie z zaleceniami lekarza.

### KOMPRESJOTERAPIA

Po wykonanej procedurze zalecane jest noszenie pończochy uciskowej. Przez pierwszą dobę należy non stop pozostawać w pończosze, a w kolejnych zakładać ją na cały dzień, jeszcze przed wstaniem z łóżka. O czasie trwania kompresjoterapii informuje lekarz.

### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Tuż po zakończonej procedurze zalecany jest półgodzinny spacer. Należy unikać długotrwałego przebywania w pozycji siedzącej lub stojącej. Niewskazane są intensywne ćwiczenia, dźwiganie ciężkich przedmiotów.

### INNE ZALECENIA

Należy unikać gorących kąpieli i sauny. Niewskazane jest opalanie się. Warto wybrać stabilne, wygodne obuwie oraz luźną odzież.

KROK 1

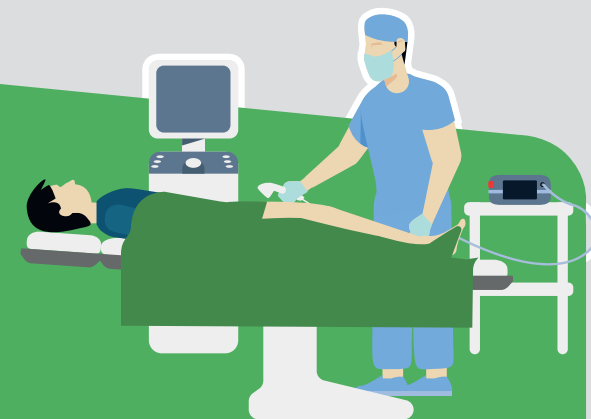
**Przygotowanie:** bezpośrednio przed samą procedurą nie powinno się pić, ani spożywać pokarmów. Wyjątkiem są leki przyjmowane na stałe, co należy skonsultować z lekarzem.

KROK 2

**Procedura:** przed rozpoczęciem lekarz wykonuje badanie USG Doppler. Przez niewielkie nakłucie chorej żyły wprowadza cienki przewód. Następnie poprzez mikronakłucia podaje płyn znieczulający wzdłuż leczonej żyły. Końcówka przewodu emituje energię ciepłą. Żyła obkurcza się i zamyka.

KROK 3

**Zakończenie:** na nogę zakładana jest pończocha przeciwzakrzepowa lub specjalne bandaż. Pacjent o własnych siłach opuszcza gabinet.



## Jak wygląda leczenie?

Procedura w trybie jednego dnia.