

Nie lekceważ żylaków na nogach!

Żylaki kończyn dolnych to typowo kobieca choroba - kobiety chorują na nią aż trzykrotnie częściej niż mężczyźni!

Skłonność do żylaków jest dziedziczna, jednak często sami przyczyniamy się do ich pojawienia się poprzez swoje niezdrowe nawyki. Choroby tej nie należy lekceważyć, ponieważ może ona prowadzić do ciężkich powikłań.

Jakie są objawy żylaków?

Żylaki spowodowane są problemami w przepływie krwi. Początkowo mogą być odczuwane jako ból nóg przy dłuższym staniu, napuchnięciem nóg (szczególnie po gorącej kąpeli), czy uczuciem ciężkości nóg. Z czasem stają się one widoczne pod skórą.

Co zrobić, gdy podejrzewamy żylaki?

W przypadku odczuwania objawów żylaków należy zwrócić się do lekarza. Przed rozmową ze specjalistą dobrze jest rozeznaczyć się, czy u rodziców/dziadków występowały żylaki. Być może lekarz, aby dokładniej zbadać pracę żył zleci badanie USG żył i w zależności od stopnia zaawansowania choroby oraz informacji o pacjencie zaleci odpowiednie leczenie.

Jak na codzień zadbać o swoje nogi?

Czasem to nasze złe przyzwyczajenia mogą doprowadzić do problemów z żylakami. Warto zadbać o przestrzeganie poniższych zasad, które mogą pomóc nam uchronić nasze nogi przed żylakami.

1. Uprawiaj sporty takie jak pływanie lub jazda na rowerze (nie wyczynowa), nie tylko pomoże Ci to w walce z żylakami, ale również poprawi Twoją kondycję oraz samopoczucie.
2. Stosuj dostępne maści/żele, które pomogą Ci w walce z żylakami oraz zredukują uczucie ciężkości nóg (często maści te zawierają wyciąg z kasztanowca).
3. Nie zażywaj gorących kąpeli i unikaj wysokich temperatur.
4. Gdy masz już problemy z żylakami nie korzystaj z wann masujących, gdyż nacisk masujących bąbelków może być zbyt silny i może to pogorszyć stan zdrowia Twoich nóg.
5. Noś luźne ubrania, ponieważ te obcisłe mogą powodować problemy w krążeniu.
6. Zrezygnuj z wysokich obcasów. Niestety nogi pięknie prezentują się w wysokich szpilkach, ale nasze nogi będą nam wdzięczne, jeśli tego typu buty będziemy nosić rzadko.
7. Staraj się unikać długiego stania oraz długiego siedzenia. W przypadku, gdy masz pracę siedzącą lub stojącą rób sobie częste przerwy podczas, których rozruszaj i daj odpocząć nogom (rób przysiady, maszeruj, unieś nogi tak, aby stopy były powyżej serca, np. oprzyj stopy o krzesło).
8. W ciągu dnia kilkakrotnie opieraj stopy o ścianę/krzesło przy wyprostowanych nogach. Niech Twoje stopy znajdują się powyżej serca, dzięki temu pomożesz krwi w Twoich nogach płynąć.
9. Nie krzyżuj nóg i nie zakładaj nogi na nogę, ponieważ utrudnia to krążenie.

Nie lekceważ żylaków, ponieważ choroba ta może mieć bardzo poważne powikłania, do których należą np. zakrzepowe zapalenie żył, zakrzepica, czy zator.

Bibliografia:

<http://pastyłka.pl/choroby/zylaki-konczyn-dolnych>

Autor: moje_zdrowie

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl