



## Nezľahčujte problém vašich ťažkých nôh

**Chronické žilové ochorenie (CHŽO) je vážnym medicínskym i ekonomickým problémom nie len na Slovensku. Až 8 z 10 obyvateľov našej krajiny trpí týmto ochorením. Väčšina z nich však návštevu lekára odkladá a „lieči sa“ výživovými doplnkami či mastičkami.**

**Chronické žilové ochorenie je zápalové ochorenie, ktoré bez správnej liečby progreduje a zhoršuje sa. Prvé príznaky môžu pôsobiť nevinne. Nepříjemný pocit ťažkých nôh, bolesti, svrbenie kože, opuchy a kŕče. Pri nesprávnej liečbe počas ďalších rokov napreduje ochorenie výskytom kŕčových žíl, zmeny sfarbenia kože, poškodením kože a podkožného tkaniva dolnej končatiny až do otvoreného vredu predkolenia.**

**CHŽO nie je teda zanedbateľná nepříjemnosť, či kozmetický problém. Vždy ide o chronické, zápalové, rozvíjajúce sa ochorenie, ktoré patrí do starostlivosti lekára!**

Mnoho ľudí, najmä **ženy**, ktoré v práci dlho a často stoja či sedia však návštevu lekára bezdôvodne odkladajú. **Pocit ťažkých nôh, kŕče či bolesti pripisujú náročnému zamestnaniu, veku a hmotnosti.** Tieto príznaky sú však vždy prejavom **chronického žilového ochorenia**, ktoré si vyžaduje **liečbu liekom už od jeho úplného začiatku.** Liečba musí byť komplexná a celoživotná. Základom je zmena životosprávy, najmä úprava obezity, ovplyvnenie sedavého spôsobu života a nedostatku pohybu.

Odborníci pri liečbe CHŽO odporúčajú užívanie iba 7 perorálnych venofarmák podložených klinickými štúdiami, ktoré dokazujú žiadaný účinok pri liečbe tohto ochorenia. Sú nimi:

- Escin,
- Rutín a rutozid,
- Extrakt z listov červeného viniča,
- Hesperidin s rocosom a kyselinou askorbovou,
- Kalcium dobesilát
- a Tribenosid.

**Odborné odporúčania pre liečbu chronického žilového ochorenia upozorňujú aj na liek na lekársky predpis, ktorý obsahuje mikronizovaný diosmín s hesperidínom a jeho účinok je na rozdiel od výživových doplnkov, spoľahlivo klinicky vyskúšaný a overený podľa evidence**

**base medicine (EBM) a je uvádzaný ako liek s najvyšším stupňom dôkazu. Jeho použitie pri liečbe CHŽO má podporu v slovenských ale aj medzinárodných odporúčaniach.**

Tento liek zvyšuje venózný tonus, zlepšuje lymfatickú drenáž a chráni makro a mikrocirkuláciu krvi. Pôsobí proti zápalovému procesu v chlopniach žíl, v stenách žíl a žilových kapilár počas chronického venózneho ochorenia. Mikronizovaný diosmín s hesperidínom je **venoaktívny liek s komplexným mechanizmom účinku** a pôsobí súčasne na tri dôležité oblasti liečby chronického žilového ochorenia: žilový systém, lymfatický systém a mikrocirkuláciu. Odborné odporúčania upozorňujú na potrebu definitívneho ošetrenia kŕčových žíl a tiež zdôrazňuje riziká odkladania liečby.

Kompresívna terapia, pomocou sťahujúcich obväzov či pančúch síce čiastočne nahrádza nedostatočnosť svalovej pumpy v lýtkach, zrýchľuje prietok krvi, zmierňuje opuchy, pocit únavy, bolesti, obmedzuje rozšírenie kŕčových žíl a zabraňuje tvorbe vredu predkolenia, prítomné kŕčové žily je však potrebné ošetriť - skleroterapiou, mininvazívnou chirurgiou alebo klasickou chirurgiou. V opačnom prípade bude ochorenie napredovať - zvýraznením ťažkostí, narastajúcim počtom varixov alebo vznikom vredu predkolenia. Oddiaľovanie definitívneho ošetrenia je zbytočným rizikom, ktorému je pacient vystavený. Riešenie komplikácií je časovo a ekonomicky náročnejšie. Ako vyplynulo z „Prvého slovenského ultrasonografického skríningu“

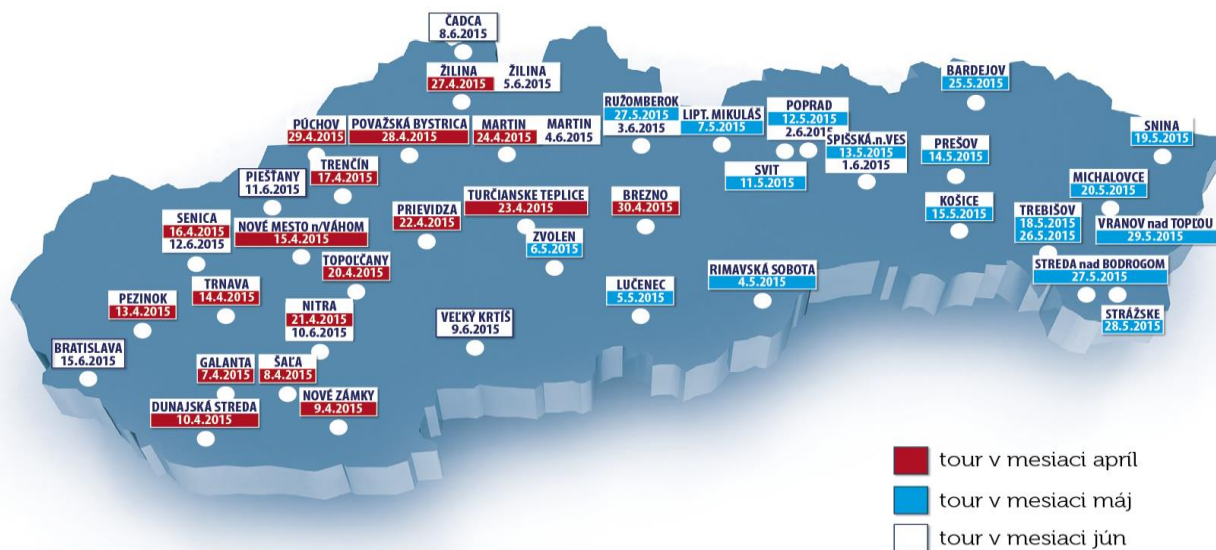
u vysokého percenta postihnutých je možné úspešné ošetrenie ultrasonograficky navigovanou penovou skleroterapiou. U pacientov, ktorí v minulosti potrebovali chirurgické riešenie, vieme dnes v 95% ošetriť postihnuté kmene endovenóznou jednodňovou chirurgiou a to výkonom bez rezu, bez celkovej alebo spinálnej anestézy. Pacient je okamžite po výkone mobilný a odchádza domov. Na druhý deň môže ísť do práce. Žiadna z hore uvedených operácií nie je bolestivá ani počas výkonu ani po výkone. Nie je teda žiadny racionálny dôvod riešenie odkladať a čakať na komplikácie.

### **Hnutie za zdravé nohy v slovenských mestách**

Každý, kto chce vedieť, v akom stave sú žily jeho nôh alebo pociťuje prvé príznaky chronického žilového ochorenia, môže navštíviť mobilnú ambulanciu s logom **Hnutie za zdravé nohy. Počas roadšou, ktorá sa bude počas troch mesiacov konať v 46 slovenských mestách**, odborníci vybavení vyšetrovacími prístrojmi ponúknu účastníkom akcie poradenstvo, pomoc a odporúčania týkajúce sa liečby. **Viac informácií a presný plán tour nájdete na [www.opuchnutenohy.sk](http://www.opuchnutenohy.sk).**

**Nezľahčujte problém vašich ťažkých nôh a poraďte sa s lekárom o správnej liečbe!**

## Tourplan v mestách:



### Hnutie za zdravé nohy v slovenských mestách *Nezľahčujte problém Vašich "ťažkých" nôh*

Dátum	Miesto
7.4.2015	Galanta
8.4.2015	Šaľa
9.4.2015	Nové Zámky
10.4.2015	Dunajská Streda
13.4.2015	Pezinok
14.4.2015	Trnava
15.4.2015	Nové mesto nad Váhom
16.4.2015	Senica
17.4.2015	Trenčín
20.4.2015	Topoľčany
21.4.2015	Nitra
22.4.2015	Prievidza
23.4.2015	Turčianske Teplice
24.4.2015	Martin
27.4.2015	Žilina
28.4.2015	Považská Bystrica
29.4.2015	Púchov
30.4.2015	Brezno
4.5.2015	Rimavská Sobota
5.5.2015	Lučenec
6.5.2015	Zvolen

7.5.2015	Liptovský Mikuláš
11.5.2015	Svit
12.5.2015	Poprad
13.5.2015	Spišská Nová Ves
14.5.2015	Prešov
15.5.2015	Košice
18.5.2015	Trebišov
19.5.2015	Snina
20.5.2015	Michalovce
25.5.2015	Bardejov
26.5.2015	Trebišov
27.5.2015	Streda nad Bodrogom
28.5.2015	Strážske
29.5.2015	Vranov nad Topľou
1.6.2015	Spišská Nová Ves
2.6.2015	Poprad
3.6.2015	Ružomberok
4.6.2015	Martin
5.6.2015	Žilina
8.6.2015	Čadca
9.6.2015	Veľký Krtíš
10.6.2015	Nitra
11.6.2015	Piešťany
12.6.2015	Senica
15.6.2015	Bratislava

### Odborní garanti:



### Grant poskytol:

