



10 doporučení, jak chránit své žíly

## CHRONICKÉ ŽILNÍ ONEMOCNĚNÍ DOLNÍCH KONČETIN

Nejčastější onemocnění dospělé populace.

Jeho výskyt neustále narůstá, pohybuje se v dospělé populaci mezi 50–80 %.<sup>1</sup>

8 z 10 pacientů trpí příznaky spojené s touto chorobou, jako jsou bolesti nohou, otoky, pocity těžkých nohou nebo noční křeče.<sup>1</sup>

Již samotné symptomy znepríjemňují život pacienta, jejich vliv na kvalitu života je podobný jako u ostatních chronických onemocnění, např. jako u diabetu nebo hypertenze.

1. Vojtříšková J., Czech Vein Program. Praktická flebologie 2012;21:1-28

## NELÉČENÁ NEMOC SE MŮŽE VÁŽNĚ ZKOMPLIKOVAT



## LÉČBA PATŘÍ DO RUKOU LÉKAŘE!

- musí být vždy komplexní a začít co nejdříve, již v počátečních stádiích onemocnění
- patří k ní dodržování režimových doporučení pro úpravu životního stylu, užívání venofarmak a pravidelné nošení kompresivních punčoch
- venofarmaka zmírňují zánětlivé procesy a podporují stah žilní stěny, vedou ke zmírnění otoků a brzdí rozvoj klinických známek onemocnění do vyšších stadií
- léčba je dlouhodobá a celoživotní (žilní onemocnění je chronické)
- samoléčba a používání doplňků stravy nestačí

### DOPORUČENÍ REŽIMOVÝCH OPATŘENÍ

- pravidelné cvičení (vhodná je jízda na kole, jogging, plavání, procházky)
- snížení nadváhy • omezení dlouhého stání a sezení
- střídání teplé a studené vody na dolní končetiny při sprchování
- vynechání horké koupele
- několik minut denně se zvednutými dolními končetinami
- pohodlné oblečení a obuv



Lehněte si na záda  
a nohy zvedněte  
pod úhlem 45°,  
po dobu 15 minut,  
2 až 3krát denně.

2

Pokud máte poblíž schody, procházejte se po nich několikrát denně nahoru a dolů.



3

Ve sprše si nastříkejte nohy studenou vodou. Vždy začněte u prstů a postupujte až ke kolenům nebo dokonce ke stehnům.



Upřednostňujte ovoce a zeleninu, zejména červené ovoce, které je bohaté na antioxidanty.

Vyvarujte se příliš slaných pokrmů, které přispívají k zadržování vody.



Dávejte přednost volnějšímu oděvu. Příliš těsný oděv stlačuje žíly a brání žilnímu návratu.

Nenoste ponožky či podkolenky s příliš pevnými lemy.

Ideální je nošení obuvi s podpatky vysokými do 3 cm.



6

Masírujte si nohy  
zdola nahoru,  
abyste podpořili  
odvodnění.



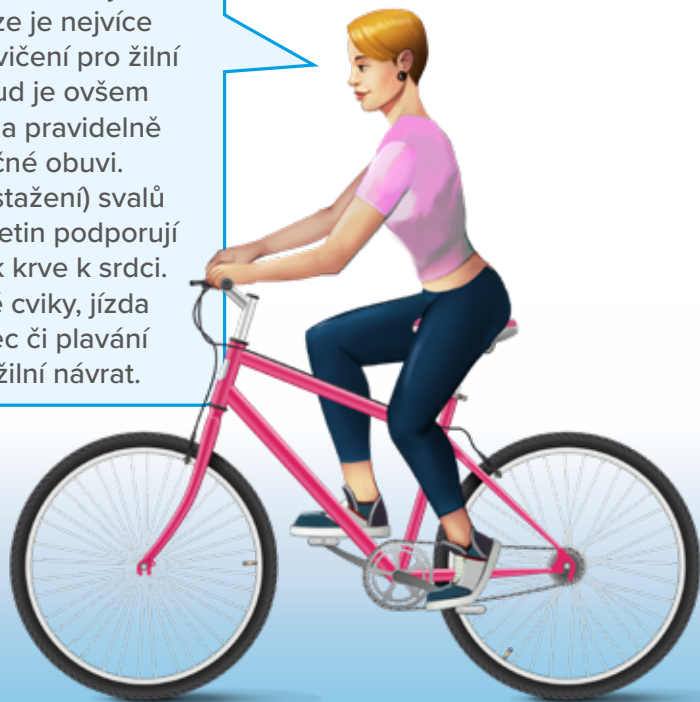
7

Chodte co nejvíce  
a vyhněte se dupání.  
Alespoň jednou za  
hodinu se přimějte vstát  
a 5-10 minut chodit.



Vyberte si vhodný sport. Chůze je nejvíce prospěšné cvičení pro žilní oběh, pokud je ovšem provozována pravidelně a v patřičné obuvi.

Kontrakce (stažení) svalů dolních končetin podporují vzestupný tok krve k srdci. Gymnastické cviky, jízda na kole, tanec či plavání usnadňují žilní návrat.



Kromě každodenního cvičení a léků se můžete cítit lépe díky kompresním punčochám. Noste je tak často, jak je to možné.



Navštěvujte pravidelně svého lékaře.

Pravidelné lékařské kontroly Vašeho zdravotního stavu jsou nezbytné pro dobré zdraví a pro zvolení nejlepší léčby.



Mudr. Jan Novák

Pokud máte zájem o podrobnější informace o tomto onemocnění, o rady a cvičení a o možnostech léčby, stáhněte si zdarma **mobilní aplikaci Bolí vás nohy?** do svého mobilního telefonu či tabletu nebo navštivte **webové stránky [www.zilniporadna.cz](http://www.zilniporadna.cz)**



## WWW.ZILNIPORADNA.CZ

- bezplatná odborná poradna
- on-line diskuse s odbornými lékaři
- obecné i odborné články k problematice žilního onemocnění
- novinky/soutěže

## MOBILNÍ APLIKACE BOLÍ VÁS NOHY?

- uživatelsky nenáročná aplikace dostupná zdarma pro iOS i Android
- pomocník a průvodce pacienta, který trpí chronickým žilním onemocněním dolních končetin





Servier s.r.o., Florentinum,  
Na Florenci 2116/15,  
110 00 Praha 1,

tel.: 222 118 111,  
[www.servier.cz](http://www.servier.cz)

