

Żylaki

Co to są żylaki? Żylaki (łac. varices) są to nieprawidłowo poszerzone i pogrubiałe żyły, widoczne w formie niebieskawo prześwitujących pasm pod skórą. W zaawansowanych stanach niewydolności duże żylaki mają wygląd kręto-falisto przebiegających powrózków. Żylaki kończyn dolnych są jednym z najczęstszych schorzeń naczyń żylnych. Same żylaki nóg są jednym ze stadiów choroby żylakowej określanej jako przewlekła niewydolność żylna. Jak poznać czy ta choroba dotyczy mnie? Występowanie poniżej wymienionych objawów może przemawiać za obecnością choroby:

- obrzęk kostek, podudzi zwłaszcza na koniec dnia lub po dłuższym staniu lub siedzeniu
- uczucie ciężkości nóg
- skurcze mięśni łydek
- ból łydek
- drętwienie lub mrowienie w nogach (głównie w nocy)
- pojawienie się na nogach tzw. "pękniętych naczynek" z odczuciem dyskomfortu estetycznego
- obecność żylaków na nogach Skąd się biorą żylaki? Przyczyna powstawania żylaków - najogólniej - jest nieznaną.

Bardzo ważnym czynnikiem jest skłonność do powstawania żylaków na tle genetycznym i jest ona dziedziczona.

Czynnikami, które sprzyjają powstawaniu żylaków lub przyspieszają ich powstawanie są: siedzący lub stojący tryb życia, nadwaga/otyłość, ciąża, przyjmowanie leków hormonalnych (w tym środki antykoncepcyjne), noszenie obcisłych spodni lub skarpet.

Jak powstają żylaki? Wraz z wiekiem oraz wskutek powyższych przyczyn ściany żył tracą swoją elastyczność. Przez to dochodzi do ich poszerzenia, nieszczelności zastawek (zapobiegają one cofaniu się krwi, która płynie do góry w kierunku serca). W wyniku tego nie cała krew jest przepychana ku sercu. Prowadzi to do zastój krwi i zwiększania się jej ilości w jednym miejscu. Powoduje to wzrost ciśnienia w żyłach. Ściana żylaka, aby utrzymać to wyższe ciśnienie krwi zaczyna grubieć. Jeśli tworzą się przy tym zakrzepy krwi i zapalenie ściany żyły, może dojść do uszkodzenia zastawek. Wówczas ich nieszczelność jest nieodwracalna.

Nadciśnienie to przenosi się na coraz to mniejsze żyły. Zaczynają pojawiać się "pajęczki" - poszerzenia najmniejszych żył śródskórnych - (potocznie lecz mylnie nazywanych pękniętymi naczynkami) oraz żylaki siatkowate - poszerzenia mniejszych żył podskórnych, a następnie większych żył - żylaki.

Jeżeli na tym etapie choroby dołączy się niewydolność zastawek w żyłach przeszywających - łączą one żyły znajdujące się pod skórą z żyłami głębokimi (tymi, które znajdują się między mięśniami) - dochodzi do większego nadciśnienia w żyłach powierzchownych.

Następuje przesiek (elementów krwi) z żył do otoczenia, czyli tkanek miękkich, i tworzy się obrzęk nóg. Wszystko to powoduje efekcie zastój wysokociśnieniowy w żyłach skóry, która staje się twarda, przebarwiona, niedotleniona. W rezultacie powstaje w tym miejscu owrzodzenie.

Wszystkie te wyżej opisane etapy przebiegają oczywiście powoli - miesiące lub lata. Charakter choroby jest jednak postępujący i nieuleczalny (!!!) Co się robi? Jakie jest postępowanie z żylakami? Ze względu na to, że skutki opisane wyżej bardzo upośledzają jakość życia człowieka wszelkie zmiany naczyniowe należy usuwać jak najwcześniej oraz jak najwcześniej zacząć postępowanie hamujące postęp choroby. Jest to: □ unikanie dłuższego stania lub siedzenia, kucania, siedzenia z podkurczonymi nogami, "po turecku" lub zakładania nogi na nogę □ w czasie dłuższego stania - stawanie na palcach stóp; □ w czasie siedzenia - unoszenie pięt ku górze opierając palce stóp o podłogę □ unikanie przegrzewania - gorących kąpiel, sauny, solarium, leżenia "na słońcu"

□ obniżenie wagi ciała do prawidłowej □ codzienny odpoczynek w ruchu o charakterze sportowym: bieganie lub jazda na rowerze lub pływanie lub gimnastykowanie się - koniecznie muszą pracować mięśnie nóg □ noszenie skarpet, pończoch itp. bez ciasnych ściągaczy; spodnie nie mogą być obcisłe

Metody postępowania medycznego są zależne od umiejscowienia i wielkości żylaków oraz stopnia zaawansowania choroby. Stosowane są: chirurgiczne usunięcie, skleroterapia, laseroterapia, krioterapia, kompresjoterapia, farmakoterapia (leki doustne, iniekcje). Autorem i redaktorem serwisu jest dr Tomasz Wesołowski Ostatnia aktualizacja: 9/2009