



KRČNE ŽILE

Nina Kafel-Jere

1. Zakaj pride do nastanka krčnih žil?

Do nastanka krčnih žil pride zaradi nepravilnega in nezadostnega delovanja venskih zaklopk, ki niso več sposobne preprečevati obratnega toka krvi v venah nog, kjer kri ne more normalno odtekati in zastaja. Pritisk v venah se tako poveča. V začetku se pojavijo metličaste in mrežaste vene (teleangiektazije, retikularne vene). To so tanke žilice v podkožju in presevajo modro ali vijolično skozi kožo. Bolnik večjih težav nima, občasno se pojavijo bolečine na mestu nastajanja metličastih ven (teleangiektazij), sicer pa so predvsem estetska težava. Okvara zaklopk v naslednji, drugi, stopnji privede do razširjenja povrhnjih ven, do tako imenovanih krčnih žil ali varic.

Za okvaro venskih zaklopk osnovnega vzroka najpogosteje ne poznamo, najverjetneje pa gre za slabost vezivnega tkiva, ki je lahko podedovana, saj se krčne žile zelo pogosto pojavljajo pri več družinskih članih. Ostali vzroki okvare zaklopk, ki vodijo v nastanek varic, so različni bolezenski procesi v žilni steni, ki se pojavljajo ob akutni venski trombozi, trombozi medeničnih ven, v sklopu stanja po že preboleli trombozi udov (posttrombotičnega sindroma) ali ob prirojenih okvarah venskega sistema.

Dejavniki tveganja za nastanek varic so sedeč način življenja, dednost (družinsko nagnjenje se pojavlja pri 85 % ljudi s krčnimi žilami), prekomerna telesna teža, spol (ženske so prizadete 4-krat pogosteje kot moški, kar gre pripisovati vplivu spolnih hormonov in pritisku na medenične vene med nosečnostjo), pretesna oblačila in neprimerna obutev ... Pojavnost pri ženskah narašča s številom porodov.

2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?

Na velikost in obliko obstoječih venskih varic ne morete vplivati. Lahko pa blažite težave, ki jih spremljajo. Priporočamo, da med delom večkrat vstanete in se sprehodite ter izvajate stopalne vaje (kroženje stopal, dviganje nog itd). Svetujemo redno telesno dejavnost, najbolje hojo. Ne sedite s prekrižanimi nogami. Bodite redno telesno aktivni. Odsvetuje se obiskovanje savn, solarijev in plavanje v termalnih bazenih (temperatura vode 32 °C in več), priporoča pa se plavanje v rekreacijskih bazenih, kjer je voda ogreta največ do 28 °C. Počivajte in sedite z dvignjenimi nogami. Nosite udobno obutev s primerno peto (3 do 4 cm) in zračno, udobno in ne pretesno obleko. Med potovanjem z vlakom in letalom večkrat vstanite in se sprehodite, razgibajte noge in jih pri sedenju dvignite. Vožnjo z avtomobilom po nekaj urah prekinite, vsaj vsaki dve uri, in se sprehodite. Pazite na telesno težo in redno odvajanje blata. Priporočljiva je redna uporaba kompresijskih povojev ali medicinskih kompresijskih nogavic, ker se tako zmanjša raztezanje ven. Žile ljubijo hladno. Privoščite jim prhanje s hladno vodo od gležnjev navzgor, hojo po hladni vodi (npr. v morju).



Koristila vam bo tudi masaža nog v smeri proti stegnom, ki poveča hitrost kroženja krvi v smeri proti srcu. Na prizadeta mesta lahko nanašamo gele ali mazila, ki delujejo proti oteklina in blažijo občutek napetosti in težkih nog. Preparatov za lokalno uporabo ne smemo vtirati premočno. Na voljo imamo več pripravkov, ki vsebujejo naravne učinkovine, kot so ekstrakt divjega kostanja, medene detelje, virginskega nepozebnika (*hamamelis*) ali ognjiča.

3. *Kdaj morate k zdravniku?*

Če krčno žilo samo vidite in nimate nobenih drugih težav, kot so bolečine v nogah, občutek težkih nog, srbenje, pekoč občutek v nogah, otekline nog, krči, razjede, potem gre le za lepotno (estetsko) težavo. Ko pa občutite še enega od naštetih simptomov (razpredelnica 1), lahko so samo utrujene ali težke noge, je čas, da se odpravite k zdravniku.

4. *Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?*

Zdravnik vas bo sprva natančno povprašal o vaših težavah – ali imate občutke težkih in utrujenih nog, ali imate bolečine in mišične krče, ali opazate kakšne znake: krčne žile, otekline, razjede, povečano telesno temperaturo, vnetje kože. Povprašal vas bo o boleznih v družini. Zanimalo ga bo, ali ste že preboleli kakšno bolezen venskega sistema spodnjih okončin (prebolela globoka venska tromboza, prebolel tromboflebitis) in drugih sočasnih bolezni ter o jemanju zdravil. Pomembno je tudi bolnikovo delovno mesto (stoječe, sedeče delo) in morebitne predhodne poškodbe spodnjih okončin, pri ženskah pa število porodov.

Sledil bo natančen pregled obeh spodnjih okončin v celoti. Pregled poteka stoje. Zdravnik natančno pregleda krčne žile, njihov potek, ob tem s prsti tipa predvsem spremembe v območju največje površinske vene: vene safene magne. Ob tem opazuje barvo kože in spremembe na koži, temperaturo kože z dotikom. Tipa stopalne pulze, s čimer oceni primernost arterijsko prekrvitve spodnjih udov. Opazuje tudi kapilarno polnitev na konicah prstov nog (kako hitro se kri povrne v kožo palca nog po stisku).

Za objektivno potrditev diagnoze ima zdravnik na razpolago:

- meritev obratnega toka z ročnim doplorskim merilcem pretoka,
- ultrazvočni pregled ven.

Zdravnik družinske medicine nima na razpolago vseh diagnostičnih možnosti, zato vas lahko napoti še k specialistu, in sicer k dermatologu (flebologu) ali angiologu/angiokirurgu.

5. *Katere so najpogostejše diagnoze ob varicah?*

Najpogostejša diagnoza je kronično vensko popuščanje. Zdravnik lahko s podobnimi simptomi in znaki postavi diagnozo tromboflebitisa, venske razjede, globoke venske tromboze.



Razpredelnica 1. Simptomi in znaki kroničnega venskega popuščanja.

Simptomi	Bolečine, srbenje, pekoče bolečine, občutek toplote na koži, občutek težkih nog in napetih (oteklih) nog, utrujenost nog, nemirne noge, krči.
Znaki	Metličaste vene, mrežaste vene ali krčne žile, otekline in kožne spremembe, kot so temnejša obarvanost (hiperpigmentacija), lipodermatoskleroza, hipostazični dermatitis, venska razjeda.

6. Kateri so načini zdravljenja?

Zdravljenje je odvisno od stopnje bolezni – kroničnega venskega popuščanja in oblike krčnih žil. Zdravimo:

- s spremembo načina življenja (glej zgoraj),
- s kompresijo: uporaba elastičnih povojev ali medicinskih elastičnih nogavic,
- z zamašitvijo – sklerozacijo varic in lasersko odstranitev sprememb,
- z operativno odstranitvijo varic,
- z endovazalnimi laserji ali radiofrekventnimi aparati,
- z zdravili.

Kompresijsko zdravljenje

Namen zunanje kompresije je zmanjšati pretok skozi povrhnje vene in s tem ublažiti težave. Uporabljamo kompresijske povoje ali medicinske nogavice. Pritisk povoja mora biti največji na stopalu in okoli gležnjev, ki se naj enakomerno zmanjšuje proti kolenu. Če so povoji na zgornjem delu uda močnejše zadržani kot spodaj, delujejo škodljivo, saj povečujejo zastoj v povrhnjih venah. Povoji morajo biti vedno pravilno nameščeni in dovolj elastični (ne smejo pa biti preveč elastični). Zaradi pogostih napak pri nameščanju kompresijskih povojev vse pogosteje priporočamo uporabo medicinskih kompresijskih nogavic, ki so po velikosti, obliki in stopnji kompresije prilagojene bolniku. Stopnjo kompresije predpiše zdravnik, velikost nogavice pa izberemo glede na obseg in dolžino uda. Meritve uda, ki so potrebne za izbiro nogavic, je priporočljivo opraviti v jutranjem času, ko ud še ni otekel.

Sklerozacija

Je način odpravljanja razširjenih podkožnih ven z vbrizgavanjem snovi, ki povzročajo vnetje in zlepljenje žilne stene v trdo brazgotino. Ob tem vedno uporabljamo zunanjo kompresijo uda, da pospešimo preobrazbo prizadete vene v vezivni trak. S sklerozacijo želimo iz obtoka izključiti prizadeti venski odsek, po katerem je kri zatekala nazaj v ud, namesto da bi se vračala proti srcu. Kri iz podkožja se po sklerozaciji vrača proti srcu po globokih venah, zato se moramo pred posegom prepričati o prehodnosti globokih ven in opraviti ultrazvočno preiskavo. Čez nekaj časa se težave lahko ponovijo.

Operativno zdravljenje

Za kirurško zdravljenje se odločamo pri težjih oblikah venskih varic (oziroma kronične venske insuficience). Pred kirurškimi posegi na venah moramo vselej preveriti prehodnost globokega venskega sistema z ultrazvočno preiskavo. Žilni kirurgi se v današnjem času najpogosteje



odločajo za odstranjevanje bolezensko spremenjene velike povrhnje vene (vene safene magne) v njenem stegenskem delu. Po operaciji priporočamo bolnikom zgodnje vstajanje in več kratkih sprehodov po sobi že prvi dan po posegu. Bolniki morajo po odstranitvi povojev še pet tednov nositi kompresijske nogavice. Težave se po uspešni operativni odstranitvi stegenskega dela vene safene magne povrnejo le v približno 5-10 %.

Zdravljenje z venoaktivnimi zdravili

Zdravila flavonoidi, zlasti diosmin, učvrstijo žilno steno tako, da delujejo predvsem na kapilare in najdrobnejše vene. Zmanjšujejo povečano prepustnost in krhkost kapilar, zmanjšujejo vnetje v drobnem ožilju, pospešujejo vensko in limfno drenažo, kar zmanjšuje otekanje goleni, manj je lokalnih vnetij in boljše celjenje venskih razjed na nogah. Zdravljenje z zdravili pride v poštev že pri blažjih stopnjah bolezni za zmanjševanje funkcionalnih težav, kot so bolečine v nogah, nočni krči, občutek napetih ter težkih nog. Zdravila so v obliki tablet, ki jih je mogoče kupiti v lekarnah po priporočilu zdravnika ali farmacevta tudi brez recepta. Za bolnike, ki imajo aktivno vensko razjedo, pa lahko zdravilo zdravnik družinske medicine predpiše na zeleni recept v skladu s priporočili za zdravljenje razjede. Odmerjanje zdravila za zdravljenje kronične bolezni ven je po dve tableti dnevno. Zdravljenje naj traja vsaj 3 mesece. Zaradi kronične narave bolezni in njenega napredovanja pa je priporočljivo dolgoročno jemanje. Ker je zdravljenje z zdravili manj učinkovito od kompresijskega ali kirurškega zdravljenja, ga priporočamo v kombinaciji s kompresijskim zdravljenjem ali drugimi načini zdravljenja.

7. Kako poteka spremljanje bolnika s krčnimi žilami?

Zdravljenje venskih varic je doživljenjsko, še posebej pri tistih, ki so genetsko obremenjeni. Pri majhnih drobnih metličastih ali mrežastih venah je pomembno, da bolniki sami spremljajo razvoj ven in se opazujejo. Ob pojavu kakršnihkoli znakov ali simptomov naj gredo k zdravniku. Pri bolnikih z vensko razjedo je potrebna skrbna nega, ki vključuje umivanje prizadetega predela z vodo in milom (kalijevo milo) in redne preveze rane ter občasne kontrole pri lečečem zdravniku ali dermatologu.

8. Ali in kako lahko nastanek krčnih žil preprečite?

Nastanka varic ne moremo preprečiti, lahko pa z osnovnimi ukrepi, ki smo jih zgoraj že našteali, lajšamo težave oz. simptome in vplivamo na kasnejši pojav težav ali zaustavimo napredovanje.