

## Nasveti za lajšanje in preprečevanje težav zaradi venskih obolenj – krčnih žil. Kaj lahko storimo sami? Spremenimo življenjski slog.

1. Redno se gibajte – hitra hoja, zmeren tek, zmerno kolesarjenje, plavanje, ples. Odsvetujemo tenis, roket, košarko.
2. Izogibajte se stanju na mestu in dolgotrajnemu sedenju. Raje hodite ali ležite.
3. Izogibajte se sončenju, solariju, savni, termalni vroči vodi, talnemu ogrevanju itd.
4. Vzdržujte primerno telesno težo. Uživate hrano polno vlaknin, sadje, zelenjavo in pijte veliko vode.
5. Poskrbite za udobno obutev in ne pretesna oblačila.
6. Žile ljubijo hladno. Privoščite jim prhanje s hladno vodo od gležnjev navzgor, hojo po hladni vodi ( morju ).
7. Redno telovadite: krožite z nogami kot bi vozili kolo; krožite s stopali; stojte na prstih oz. dvigajte se s prstov na pete; migajte s prsti na nogah; počivajte z dvignjenimi nogami.
8. Redno obiskujte zdravnika in upoštevajte njegove nasvete.
9. Redno, vsako jutro oblecite medicinske kompresijske nogavice SIGVARIS, še posebej, ko jih predpiše zdravnik: po trombozi, po operaciji ali sklerozaciji ven, med nosečnostjo, če so noge otekle, če so krčne žile zelo poudarjene.

Redno nošenje medicinskih kompresijskih nogavic Sigvaris prepreči zastoj krvi in otekanje nog, pospeši proces zdravljenja, prepreči ponovitev bolezni, zmanjša bolečine. doseže najboljše kozmetične učinke.

Nogavice SIGVARIS lahko kupite v trgovinah Diafit, specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki in lekarnah po vsej Sloveniji.

### NA PREGLED OŽILJA SE LAHKO NAROČITE V SPECIALISTIČNE AMBULANTE ZA BOLEZNI VEN:

DIAFIT Ljubljana, Trubarjeva 66, Tel.: 01/431 90 40  
DIAFIT Maribor, Ljubljanska 1a, Tel.: 02/330 35 52



Zastopa: Diafit d.o.o., Spodnji Slemen 6, 2352 Selnica ob Dravi  
Tel.: 02/674 08 51, 02/674 08 52, Faks: 02/674 08 89

E-pošta: info@diafit.si, [www.diafit.si](http://www.diafit.si)

9/2017

Zloženko smo pripravili v sodelovanju z asist. Tanjo Planinšek-Ručigaj, dr. med., dermatovenerologinjo, predsednico Združenja slovenskih dermatovenerologov.

## Hitri test o zdravju vaših nog. So vaše noge zdrave? Odgovorite na spodnja vprašanja in dobili boste odgovor v samo dveh minutah!

1. Ali imate pretežno stoječe oz. sedeče delo?	1
2. Ste stari več kot 60 let?	1
3. Ste pretežki?	1
4. Ali so boleznivi ven v vaši družini?	1
5. Ali ste bili operirani na nogah v preteklosti?	1
6. Ali jemljete hormonska zdravila?	1
7. Ali ste noseči?	1
8. Ali čutite zmanjšanje bolečine v nogah, če jih dvignete?	1
9. Ali imate zvečer otekle gležnje ?	3
10. Ali ste opazili spremembe na vaših nogah?	3
11. Ali ste opazili kožne spremembe v območju kolen in gležnjev?	3
12. Ali imate varice – krčne žile?	3
13. Ali ste kdaj imeli vnetje ven?	3
14. Ali ste kdaj imeli vensko golenjo razjedo?	5
15. Ali ste kdaj imeli GVT ali embolijo?	5
Skupno število točk:	

### Individualno priporočilo:

#### 0 do 7 točk

Vi niste posebej ogroženi. Kljub temu pa priporočamo, da nosite preventivne nogavice, posebej če dalj časa stojite ali sedite ( dolga potovanja, stoječi ali sedeči poklici). Vaš prodajalec v specializirani trgovini ali farmacevt v lekarni vam bo svetoval.

#### 8 do 10 točk

Vaše probleme z venami vzemite resno in se posvetujte s svojim zdravnikom. V večini primerov se bodo vaše težave zmanjšale s preprostimi preventivnimi ukrepi in z nošenjem medicinskih nogavic nižje kompresijske stopnje.

#### Več kot 10 točk

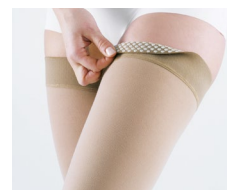
Vaše težave z venami so zelo resne in zahtevajo obisk pri zdravniku in po vsej verjetnosti tudi stalno spremljanje in zdravljenje.

Sigvaris medicinske kompresijske nogavice so na voljo v različnih materialih – bombaž, fina sintetika, naravna guma – ter v različnih modnih barvah.



#### MAGIC - izpolni vsa vaša pričakovanja!

Vsestranske, modne in transparentne nogavice, ki so dokazano medicinsko učinkovite. Odlikuje jih diskretnost in odlično prilaganje. Visoka stopnja elastičnosti in ROICA mikrovlakna zagotavljajo svobodo gibanja in eleganten izgled.



#### TOP FINE SELECT - posebej mehke nogavice, zagotovljeno udobje.

Neprosojna sintetična tkanina skriva problematične predele. Mehak in prijeten občutek na koži z nogavico brez gub. Tudi dokolenke za ozaveščene moške.



#### TRADITIONAL - zares »klasične« nogavice.

Visoko elastična, dvojna vlakna iz naravne gume omogočajo dnevno olajšanje in vidno izboljšanje obolelih nog. Za vse, ki potrebujejo kompresijske nogavice za dlje časa ob kroničnih venskih težavah, limfedemih ali pa venskih trombozah.



#### COTTON - športno, naravno in za občutljivo kožo.

Visoko kvaliteten bombaž zagotavlja udobje aktivnim in osebam z občutljivo kožo.



#### TRAVENO, DELILAH, SAMSON & DELILAH

Če še nimate težav, pač pa pri delu veliko stojite, sedite, potujete ali ste noseči poskusite ene izmed preventivnih nogavic Sigvaris. Prosite vašega prodajalca v specializirani trgovini ali lekarni naj vam svetuje.

#### JAMES

Prve kompresijske nogavice, ki so narejene izključno za moške in so odlična kombinacija visoke tehnologije in stila.



#### KOMPRESIJSKE NOGAVICE ZA DIABETIKE

Posebne nogavice s kompresijo 18-25 mmHg za paciente z diabetesom in indikacijo za venska obolenja. Patentiran material in obdelava nudi zaščito nog in stopal pacienta z diabetesom. Nosimo jih le po posvetu z zdravnikom.



SIGVARIS

Medicinske kompresijske nogavice

Da noge ne bodo več boleče

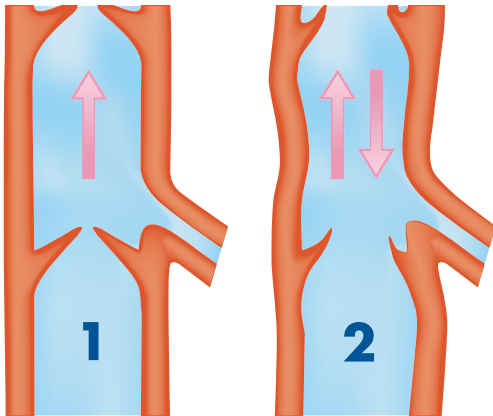


KRČNE ŽILE IN OTEKANJE NOG KOT POSLEDICA BOLEZNI VEN

INFORMACIJA ZA PACIENTE

## Kaj je kronično vensko popuščanje (KVP)

Pri kroničnem venskem popuščanju gre za motnje venskega obtoka in za stalno povišan tlak v NOGAH. Vzrok za to je oslabiljeno vezivno tkivo venske stene in nepravilno delovanje venskih zaklopk. Tako kri ne teče normalno proti srcu navzgor, ampak v venah zastaja. Stene ven se zato razširijo, venske zaklopke pa se razmaknejo. To povzroča številne težave in nevšečnosti.



### Najpogostejše težave pri kroničnem venskem popuščanju so:

- bolečine v nogah ali gležnjih
- občutek težkih nog
- srbenje in pekoče noge
- otekle noge in/ali gležnji
- nočni krči in nemirne noge
- varice – razširjene vene oz. krčne žile
- kožne spremembe – predvsem temnejše obarvana koža
- venska razjeda



Mrežaste vene



Velike debelne varice

## Zakaj pride do kroničnega venskega popuščanja?

Vsak drugi človek ima enega od znakov te bolezni. To je lahko posledica nezdravega načina življenja ali prirojene oslabele venske stene. Najbolj ogroženi so ljudje, ki se premalo gibljejo, imajo stoječe delo, pri delu dolgo sedijo ali so pogosto na dolgih potovanjih. Dodatni dejavniki tveganja so še: spol (ženske so bolj ogrožene), starost (več kot 40 let), izpostavljenost toploti (termalna voda, savna, solarij, sonce, talno gretje...), nosečnost, hormonske spremembe in hormonsko zdravljenje.

### Kdaj k zdravniku in h kateremu?

Bolezen ni življenjsko nevarna, zelo pa poslabša kakovost življenja. Svojega zdravnika obiščemo, ko začutimo katerega od naštetih simptomov, zlasti utrujene, težke noge ali se pojavijo otekline. Ta nas bo na zdravljenje napotil k zdravniku specialistu, ki se ukvarja s to boleznijo: dermatovenerologu, flebologu, angiologu ali žilnemu kirurgu.

### Preiskave za ugotavljanje kroničnega venskega popuščanja



Globoka venska tromboza

Sprememba kože pred odprto rano

Specialist bolnika temeljito pregleda. Otipa stopalne pulze, da izključi morebitne bolezni arterij. Sledi pregled z ročnim dopplerskim merilcem venskega pretoka, s čimer ugotovi ali venske zaklopke v dimljah delujejo (tesnijo). Ko želi zdravnik oceniti delovanje oz. prehodnost globokih ven ali pa je predvideno operativno zdravljenje krčnih žil, uporabi ultrazvočno preiskavo ven spodnjih okončin oziroma tako imenovan Duplex. S to nebolečo preiskavo se prikaže smer in hitrost toka krvi ter velikost ven. Preiskava je nujna tudi kadar sumimo na globoko vensko trombozo.

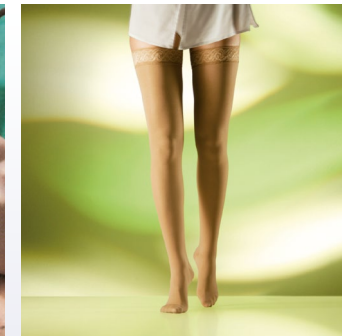
## Zdravljenje kroničnega venskega popuščanja

Izbor metode je odvisen od stopnje kroničnega venskega popuščanja in od velikosti krčnih žil.

- Kompresijsko zdravljenje – Z nošenjem medicinskih kompresijskih nogavic izvajamo zunanji pritisk na veno. Poveča se pretok krvi, izboljša delovanje zaklopk in zmanjša tok krvi nazaj. Kompresijo (stopnjo pritiska) določi zdravnik. Gre za osnovno zdravljenje, ki je lahko samostojno ali kot podpora drugim metodam (sklerozaciji, venoaktivnim zdravilom, operaciji). Načeloma vse bolnike zdravijo tudi s kompresijskimi nogavicami, tako se prepreči napredovanje bolezni in blaži simptome.
- Zdravljenje z venoaktivnimi zdravili imenovanimi flavonoidi (mikronizirani) učvrsti vensko steno. Bolnik jih jemlje redno in dalj časa (vsaj 3 mesece).
- Sklerozantno zdravljenje – Vbrizganje sklerozantnega sredstva v veno povzroči zlepljenje obolele vene. Ta v nekaj tednih izgine. Izvaja se v kombinaciji s kompresijskim zdravljenjem pri odpravljanju manjših varic premera do 5 mm.
- Zdravljenje z laserjem – Z laserskim žarkom se povzroči koagulacija vene. Primerno je za manjše varice v kombinaciji s kompresijskim zdravljenjem.
- Operativno zdravljenje - Odstranitev dela ali celotne obolele vene z različnimi operativnimi postopki v lokalni ali splošni anesteziji. Metoda je primerna za debele varice. Dopolnjuje jo kompresijska terapija.
- Lasersko operacijo - Žilni kirurg laserski žarek privede v veno in jo s tem koagulira ter izloči iz obtoka. Prednost je lokalna anestezija. Po posegu bolnik obuje medicinsko nogavico in odide domov.



Operativni poseg



Kompresijska terapija

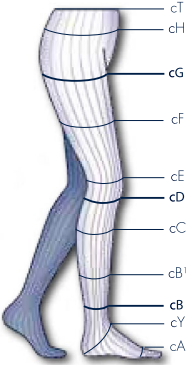
## Medicinske kompresijske nogavice so učinkovit in nujen pripomoček pri zdravljenju venskih obolenj. Vendar samo, če so izpolnjeni naslednji pogoji:

Nogavico mora predpisati zdravnik. Prav tako določi kompresijsko stopnjo in dolžino.

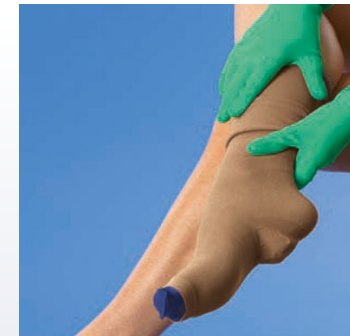
Kompresija oz. pritisk je najmočnejši, v gležnju (100%) in pojema navzgor ( vse do 10%). Merimo jo v enotah za tlak (mmHg ali kPa in ne »Den«, ki pomeni samo teža niti tkanine.). Nogavice so razvrščene v 4 kompresijske razrede. Izberite nogavice z garancijo na kompresijsko stopnjo. Pri SIGVARIS-u nudimo kar šest mesečno garancijsko dobo.

Medicinske nogavice morajo biti na voljo v različnih modelih (dokolenke, nogavice do dimelj, hlačne nogavice, za nosečnice, nogavica za eno nogo s pasom), dolžinah in velikostih. Za nekatere paciente s posebnostmi je treba izdelati nogavico po meri.

Ustrezna velikost medicinske kompresijske nogavice je za uspešno zdravljenje zelo pomembna. Ugotovi jo strokovno usposobljeno oseba v specializirani trgovini z medicinskimi pripomočki ali lekarni s pomočjo natančnih izmer obsegov in dolžine noge na določenih mestih.



Pacientu, ki se prvič srečuje z nošenjem medicinske kompresijske nogavice je potrebno le-to po opravljenih meritvah tudi poskusno obuti, ga naučiti pravilnega obuvanja in sezuvanja ter vzdrževanja nogavic. Dobiti mora tudi napotke, kaj lahko sam stori za lajšanje težav zaradi venskega popuščanja.



Pravilno obuvanje

Medicinske kompresijske nogavice kupite samo v specializirani trgovini z medicinskimi pripomočki ali lekarni, kjer bodo opravili strokovne meritve in vam svetovali. Tudi ob nakupu druge ali tretje nogavice je nujno opraviti meritve nog, ker se obsegi nog lahko spremenijo.