Cestování s chronickou žilní nedostatečností

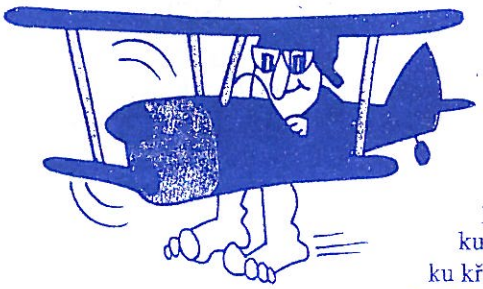
Praktické rady, jak pečovat o své nohy v letním období

V letním období se často výrazně stupňují typické příznaky chronické žilní nedostatečnosti, jakými jsou otok dolních končetin, pocit těžkých nohou, pocit napětí v nohou, bolest. Ke zhoršení stavu dochází nejen vlivem vyšší okolní teploty, ale také v důsledku cestování a přechodných změn životního stylu, které jsou vždy s cestováním spojeny. V horkém létě, při dlouhých cestách v dopravních prostředcích či při dlouhém stání před různými kulturními pamětihodnostmi naše nohy postupně těžknou, stání se stává namáhavějším, nepříjemné pocity přerůstají v opravdovou bolest, která nás pak omezuje v dalších aktivitách. Léčba předepsaná vaším lékařem (např. vhodné venotonikum) a dodržování určitých jednoduchých pravidel vám pomohou snížit tyto nepříjemné pocity a vyvarovat se okolností, které stav žil ještě zhoršují.

1. Cestování dopravními prostředky

Při dlouhých cestách autem zastavujte pravidelně po 2 hodinách jízdy a uvolněte své nohy krátkou procházkou. Pokud cestujete autobusem, letadlem či vlakem, projděte se v rámci možnosti alespoň občas v uličce a každou půlhodinu provádějte jednoduchá cvičení nohou (kroužení v kotnících, hýbání prsty, procvičování lýtkových svalů, změna polohy vsedě).

2. Cestování letadlem

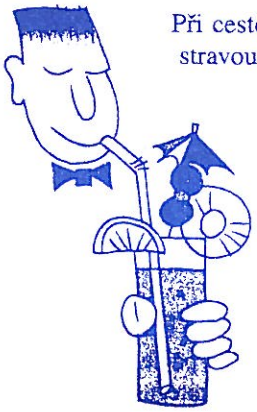


Nedostatek pohybu, neměnná poloha se spuštěnými dolními končetinami a sezení v tzv. bezpečnostní poloze, zvýšený příjem alkoholu či kávy, snížený příjem tekutin, nízká vlhkost a nižší tlak vzduchu v kabině letadla jsou příčinami tzv. cestovní trombózy, která se nejčastěji vyskytuje právě při dlouhých cestách letadlem. Tyto faktory vedou k hromadění krve v žilách dolních končetin a k následné tvorbě drobných i větších trombů. Po změně polohy může dojít k uvolnění trombu, který se pak pohybuje cévním systémem člověka. Jednoznačnou prevencí cestovní trombózy je opakovaně krátký pohyb během cesty, omezení příjmu léků typu hypnotik a sedativ, dostatečný příjem tekutin (ne však alkoholu a kávy, nejlépe neperlivé minerální vody). Osobám s rizikem vzniku křečových žil, s opakovanými záněty žil, osobám s častými otoky dolních končetin a věkem nad 40 let se doporučuje nosit kompresivní punčochy a preventivně užívat venotonika, která při užívaní minimálně týden před plánovanou cestou výrazně zmenšují otok dolních končetin, a přispívají tak ke zlepšení komfortu cestování (např. Detralex v dávce 2 tablety denně). Lékaři doporučují rizikovým osobám s častými dálkovými lety pravidelná preventivní vyšetření lýtkových žil.

3. Oblékání

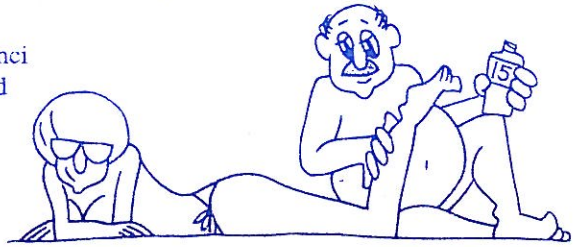
Na cestu zvolte volnější obuv, předejdete tak pocitům stlačení. Dávejte přednost nižším podpatkům o výšce 3–4 cm před vyššími, které snižují oporu chodidla.
Také oděv by měl být při dlouhých cestách pohodlný, vyhýbejte se příliš těsným kalhotám, které stlačují žíly, a omezují tak krevní oběh. Vybírejte pružné letní materiály.

4. Strava a pitný režim



Při cestování se snažte předejít zácpě, která bývá často vyvolána změnou prostředí, časovým posunem nebo odlišnou stravou. Zařazujte do svého jídelníčku zejména dostatek vlákniny, obilných produktů, celozrnného pečiva, ovoce a zeleniny. Pijte velké množství tekutin, alespoň 1,5 až 2 litry denně, zejména při pobytu v horkých klimatických podmínkách. Dbejte na svou linii, nadváha zhoršuje žilní problémy.

5. Slunění



Buďte opatrní při slunění a vyhněte se pobytu na slunci během nejteplejší části dne (tj. od 11 do 16 h). Pokud je to možné, zmenšete účinek horka na rozšíření cév dolních končetin, například přiložením vlhkého ručníku na nohy. Je nezbytné nanést na kůži obou dolních končetin opalovací krém s vysokým ochranným faktorem.