



Ciąża a żylaki

Leera
Przeciwżylakowa

*Rajstopy z naciskiem
na codzienną profilaktykę*

Pomysłodawcą ulotki jest firma Kati,
dystrybutor wyrobów medycznych uciskowych

Veera
Przeciwyżylakowa

o działaniu profilaktycznym
oraz

VARISAN®

o działaniu terapeutycznym.

www.kati.pl



Ciąża a żylaki

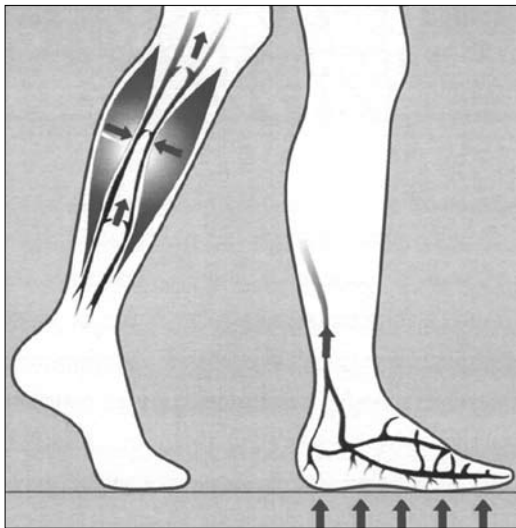
W czasie ciąży może dojść do poważnych zaburzeń krążenia żylnego kończyn dolnych. Obrzęk kostek pojawia się u 50% kobiet, a żylaki u ok. 30%. Żylaki pojawiające się podczas ciąży nie tylko szpecą nogi ale powodują również dyskomfort – swędzą, bołą, a w niektórych przypadkach mogą prowadzić do zakrzepicy żył. Poniższy artykuł wyjaśnia czym są żylaki, dlaczego podczas ciąży jesteście na nie najbardziej narażone, co możemy zrobić aby im zapobiec.

Jak wygląda krążenie w warunkach prawidłowych

Aby łatwiej zrozumieć mechanizm powstawania żylaków, warto poświęcić chwilę anatomii układu żylnego kończyn dolnych. Długość wszystkich naczyń, którymi płynie krew w jednej nodze, wynosi aż 100 km. Część żył schowana jest głęboko między mięśniami i tworzy tzw. układ żył głębokich, którymi odpływa z nóg do serca ok. 80% krwi a ich wydolność decyduje

o prawidłowym funkcjonowaniu organizmu.

Większość chorób układu żylnego dotyczy jednak żył powierzchniowych, to właśnie tam powstają żylaki. Oba układy łączą poprzeczne żyłki nazywane perforatorami. W prawidłowych warunkach, krew w kończynach dolnych płynie z układu żył powierzchniowych poprzez perforatory do układu głębokiego, skąd przesuwa się dalej w kierunku serca.



Schemat działania pompy naczyniowo mięśniowej

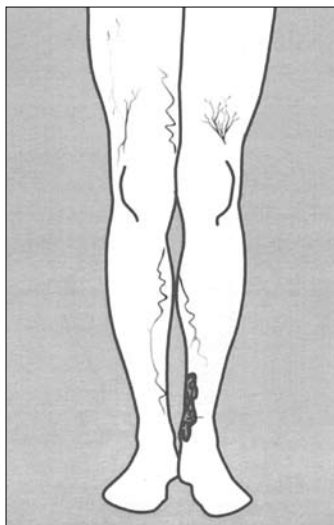
Pionowa pozycja ciała sprawia, że żyły nóg muszą wykonać ogromną pracę to znaczy przepchnąć krew z okolic stóp do serca znajdującego się ponad metr nad ziemią i to pokonując siłę grawitacji! By krew mogła dotrzeć do celu żyły wspomaga tzw. pompa naczyniowo mięśniowa w stopie i łydce, która systematycznymi skurczami wypycha krew ku górze. A przed cofaniem się krwi (tzw. refluks żylny) chronią nas zastawki żylny, które zapewniają jednokierunkowy przepływ krwi.

Mechanizm powstawania żylaków

Przebywając wiele godzin w pozycji siedzącej lub stojącej nie uruchamiamy pomp wspomagających wędrówkę krwi ku sercu. Bez pomocy ze strony pompy mięśniowej, krew przegrywa walkę z grawitacją: spada prędkość jej przepływu, krew zalega w naczyniach (tzw. zastój krwi) i z coraz większym ciśnieniem napiera na ich ściany.

Aby zwiększone ciśnienie nie uszkodziło ścianek naczyń i zastawek, nasz organizm wypracował reakcję obronną: zawarta we krwi woda przenika przez ścianki naczyń do tkanek - dzięki temu ciśnienie krwi spada, ale nogi stają się opuchnięte. Tak właśnie wygląda mechanizm powstawania obrzęków.

Gdy często znajdujemy się w sytuacji, w której krążenie krwi w nogach jest osłabione, zastawki w końcu nie wytrzymują siły napierającej krwi i przestają być szczelne: krew cofa się, a jej nadmiar „rozdyma” odcinkowo ściany naczyń. W miejscach, gdzie żyły się poszerzyły, tworzą się miniżylaki popularnie zwane „pajęczkami”. Jeśli krew zbyt długo zalega w naczyniu, to z czasem żyły wydłużają się i rozciągają coraz bardziej, i jak rozciągnięta sprężyna nie wracają do pierwotnego kształtu. Niewydolność pogłębia się i w miejscach nieprawidłowego poszerzenia tworzą się zgrubienia, czyli ży-



Widoczne symptomy niewydolności żyłnej

laki. Wypełniony niedotlenioną krwią żylak widoczny jest pod skórą jako niebieskawa, kręta linia ze zgrubieniami.

Przewlekła niewydolność żylna

Rzadko łączymy opuchnięte po całym dniu kostki i stopy z żylakami. Uważamy, że to chwilowy dyskomfort. Nie myślimy też o nich, gdy na nogach pojawiają się tzw. pajęczki. Traktujemy je jako de-

fekt kosmetyczny. Tymczasem są to pierwsze objawy rozwijającej się niepostrzeżenie niewydolności żyłnej, która może doprowadzić do poważnych schorzeń i powikłań. Niestety, kobiety udają się z tym proble-

mem do specjalisty flebologa (lekarza zajmującego się chorobami żył) gdy dolegliwość staje się niezwykle uciążliwa i choroba jest już najczęściej w zaawansowanym stadium. A wtedy leczenie jest dłuższe i trudniejsze.

! Można tego uniknąć!
Wystarczy w porę zadbać o odpowiednią profilaktykę.

Warto zrobić sobie prosty test, który pozwoli rozpoznać, w jakim stanie są Twoje nogi.

- Skarżysz się na obrzęki i bóle nóg?
- Masz uczucie ciężkości i zmęczenia nóg, zwłaszcza wieczorem?
- Twoje nogi są obrzmiałe w czasie upalnych dni?
- Masz czasami uczucie, jakby Twoje buty stały się nagle za ciasne?
- Uczucie zmęczenia, opuchlizna nóg znikają, kiedy układasz nogi wysoko?
- Zauważyłaś na swoich nogach niebieskawe lub czerwone „pajęczki” (popękane naczynia)?
- Masz nadwagę?
- Wykonujesz pracę siedzącą lub stojącą?
- Twój rodzic cierpią albo cierpieł z powodu żylaków?

Jeśli na większość pytań odpowiedziałaś: „tak”, to koniecznie zgłoś się do flebologa. Dwie odpowiedzi twierdzące mogą wskazywać, że Twoje dolegliwości to nie jest zwykłe zmęczenie nóg, ale objaw zaczynającej się przewlekłej niewydolności żyłnej.

Żylaki w ciąży

Żylaki w ciąży to problem, który dotyka około 30% ciężarnych. Najczęściej pojawiają się pod koniec ciąży na skutek ucisku powiększającej się macicy, ale mogą wystąpić na każdym etapie ciąży.

DLACZEGO?

Wzrasta objętość krwi

Objętość krwi wzrasta już we wczesnej ciąży o około 20% w celu „zabezpieczenia” zarówno macicy jak i dziecka. Odech i serce ciężarnej dostosowują się wtedy do zasilania obiegu krwi płodu wzmoczoną wydajnością. Można powiedzieć, że serce mamy bije za dwoje! Jednak w pozycji stojącej ta zwiększona objętość

Ryzyko wystąpienia żylaków w ciąży wzrasta, gdy:

- masz **predyspozycje genetyczne** – jeśli w twojej rodzinie cierpiała mama lub babcia
- już **przed ciążą miałaś problemy z żylakami** (na różnych etapach zaawansowania: obrzęki, pajęczki)
- **obecna ciąża nie jest pierwszą**, albo jest ciążą mnogą
- masz **nadwagę**
- spędzasz dużo czasu w pozycji pionowej – stojąc lub siedząc
- prowadzisz mało aktywny tryb życia, w którym nie ma miejsca na sport lub ruch

krwi prowadzi do zwiększonego gromadzenia się jej w kończynach dolnych i jest to przyczyną wielu problemów okresu ciąży, takich jak obrzęki i żylaki.

Rozszerzają się naczynia krwionośne

Hormony tworzące się dla ochrony ciąży mają wiele zadań: np. są one odpowiedzialne za przygotowanie mięśnia macicy do porodu. Ale zwiększony poziom hormonów w znacznym stopniu wpływa na sprężystość ścian żył. Dlatego też, gdy żyły kończyn dolnych przyjmują bardzo dużą ilość krwi (szczególnie w pozycji stojącej), prowadzi to do znacznego poszerzenia naczyń i ich przeciążenia.

Wzrasta ciśnienie w żyłach kończyn dolnych

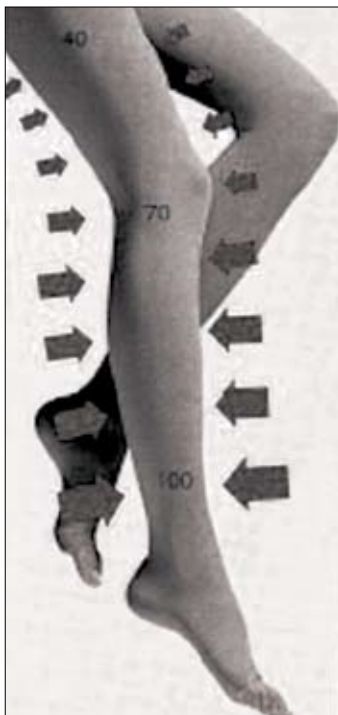
Kiedy dziecko rośnie, w jamie brzusznej wzrasta ciśnienie i zwiększa się ucisk na żyły miednicy. W drugiej połowie ciąży żyła główna dolna i naczynia krwionośne miednicy są uciskane zarówno w pozycji leżącej, jak i (szczególnie) w pozycji stojącej. Doprowadzić to może w rezultacie do poszerzenia i skręcania się żył. W ten sposób często dojść może do powstawania żylaków również u kobiet, które przed ciążą nigdy nie miały tego problemu.



Główne przyczyny powstawania żylaków w ciąży

CO MOŻNA ZROBIĆ, GDY SIĘ POJAWIĄ?

- większości leków przeciwżylakowych nie stosuje się w czasie ciąży ponieważ mogą mieć niekorzystny wpływ na płód.
- w czasie ciąży nie zaleca się także operacyjnego usuwania żylaków; zabiegi chirurgiczne można wykonywać dopiero po porodzie, a gdy kobieta karmi piersią, to po okresie karmienia.
- w chorobie żylakowej w czasie ciąży pomaga stosowanie kremów i żeli, zawierających wyciąg z kasztanowca, który zwiększa napięcie ścian naczyń krwionośnych, łagodzi obrzęki nóg i działa przeciwzapalnie; trzeba jednak pamiętać, że maści zmniejszą dolegliwości, ale nie usuną już istniejących żylaków.



Działanie terapii kompresyjnej

- lekarze flebolodzy zalecają kompresoterapię i **noszenie rajstop leczniczych o odpowiednio dobranym ucisku**, które skutecznie poprawiają krążenie.



CO MOŻNA ZROBIĆ, ABY ZAPOBIEC WYSTĄPIENIU ŻYŁAKÓW?

- **unikaj nadmiernego przyrostu masy ciała**
- **unikaj długiego stania lub siedzenia**
oraz zakładania nogi na nogę
- odpoczywaj i śpij z **lekko uniesionymi nogami**,
a gdy siedzisz opieraj je na podnóżku,
ponieważ to ułatwi krążenie krwi
- **nie dźwigaj ciężkich rzeczy**
- prowadź **aktywny styl życia**:
wykonuj ćwiczenia każdego dnia, pływaj,
chodź na spacer
- **nie wkładaj uciskającej i krępującej ruchy odzieży**,
ani skarpet czy podkolanówek ze zbyt obcisłym
i wrzynającym się ściągaczem
- **noś wygodne obuwie**: buty z szerokimi noskami
i na niewysokich obcasach
(te powyżej pięciu centymetrów blokują mięśnie łydek,
najlepsze będą dwu-czterocentymetrowe).
Dlaczego nie nosić zupełnie płaskich butów?
Bo w nich ciężar ciała nadmiernie obciąża stopy
i utrudnia krążenie
- zadbaj o **odpowiednią dietę**:
produkty bogate w błonnik oraz witaminy
(szczególnie wit.C i PP), ogranicz ilość soli

- profilaktycznie noś specjalne **rajstopy przeciwżylakowe** dla kobiet w ciąży lub pończochy przeciwżylakowe o zmiennym, trójstopniowym ucisku, które odpowiednio uciskając poszczególne partie nóg, działają jak masaż i wspomagają krążenie krwi i limfy. Kupisz je w wybranych aptekach lub sklepach z artykułami dla kobiet w ciąży.
- ulgę przyniosą ci też **masaże stóp** szorstką myjką, naprzemienne polewanie ich zimną i ciepłą wodą oraz moczenie w letniej wodzie z solami do nóg.



PAMIĘTAJ

Nie każda kobieta w ciąży ma żylaki, ich pojawienie jest uwarunkowane genetycznie.

Jednak przy każdej następnej ciąży prawdopodobieństwo pojawienia się żylaków wzrasta niezależnie od predyspozycji genetycznych.

- !** **Uważnie obserwuj swoje nogi,**
w końcu mają nosić Ciebie
■ i Twoje dziecko!

Pierwszym niepokojącym sygnałem jest uczucie ciężkich nóg – sprawiają one wrażenie, jakby były z ołowiu. Często puchną i trochę bolą, zwłaszcza pod koniec dnia. Pojawiają się też inne dolegliwości: mrowienie, pieczenie, swędzenie, czasem kurcze, a następnie fioletowe pajęczki, czyli drobne po-

szerzone żyły lub popękane małe naczynka. Gdy żyły nie wytrzymują naporu zalegającej krwi, poszerzają się, wydłużają i zaczynają przypominać skłębiony tuż pod skórą niebieski wężyk. To już nie jest problem estetyczny, tylko objaw niewydolności żyłnej, która może prowadzić do groźnych powikłań.

Wystąpieniu żylaków w czasie ciąży można skutecznie przeciwdziałać. Jeśli należysz do grupy ryzyka lub zauważysz u siebie pierwsze objawy choroby zastosuj się do powyższych zaleceń, a w przypadku nasilenia się objawów – zasięgnij porady specjalisty.

Polecamy
produkty profilaktyczne
dla kobiet w ciąży



www.pomaraneczka.pl

Rajstopy dla kobiet w ciąży

Veera Przeciwżylakowa zapewnia komfort noszenia i eliminuje uczucie ciężkich nóg. Zmienny, trójstopniowy ucisk (100% w kostce, 70% w łydce, 40% w udzie) skutecznie poprawia krążenie i zapobiega obrzękom. Część majtkowa jest bezuciskowa, przewiewna siateczka na brzuszku i przepinana gumka w pasie, umożliwiając dopasowanie rajstopy do zmieniającego się obwodu brzucha.



Kolekcja Veera przeciwżylakowa
do nabycia w dobrych aptekach i na stronie
www.pomaraneczka.pl

Zadbaj o Wasze wspólne zdrowie
i komfort!