

Żylaki nóg to poszerzone, wydłużone i poskręcane naczynia żyłne. Wywoływane są one przez długotrwały zastój krwi w żyłach, co utrudnia jej odpływ.

Zlikwiduj żylaki

Powstają wówczas, gdy z jakiegoś powodu krew nie krąży tak, jak powinna. Żylaki są częstym problemem, którego objawy przeważnie bagatelizujemy. Zachorowalność na nie zwiększa się wraz z wiekiem i najczęściej dotyczy kobiet. Statystyki mówią, że choroby żył dotyczą co drugiego mieszkańca Europy.

Żylaki są długotrwałym procesem, mogą powstawać latami. Przyczyn powstawania żylaków jest wiele, jednak nieleczone, w późniejszym okresie życia mogą powodować powikłania zakrzepowo – zatorowe, które są poważną chorobą, jak również liczne obrzęki czy owrzodzenia podudzi. Przy braku odpowiedniego leczenia nawet cały organizm może zostać zakażony. To od nas zależy, czy zmniejszymy ryzyko wystąpienia żylaków lub całkowicie je wyeliminujemy.

Przyczyny powstawania żylaków

W dużej mierze przyczyniają się do tej choroby uwarunkowania genetyczne lub długotrwałe przebywanie w pozycji stojącej bez ruchu, lub też siedzącej przy założeniu nogi na nogę. Osoby mało aktywne fizycznie również zwiększają szansę wystąpienia u nich choroby żył. Ponadto nadwaga, otyłość, liczne ciążę, zaburzenia hormonalne lub zbyt wysoki wzrost przyczyniają się do powstawania żylaków. W wielu przypadkach możemy je zminimalizować, lecz gdy powstają one z predyspozycji genetycznych, profilaktyka nie da tu żadnych efektów. Dlatego nie wolno nam bagatelizować pierwszych objawów, które z czasem będą się tylko nasilać.

Najczęstsze objawy zbliżające się choroby żyłnej:

- uczucie ciężkości nóg oraz ich ból;
- wzmagające się napięcie kończyn dolnych;
- skurcze łydek (odcinek między stawem skokowym a kolanem);
- uczucie „niepokoju” w nogach;

Profilaktyka

Istnieją jednak sposoby, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby. Osoby posiadające pracę stojącą lub siedzącą powinny trochę się poruszać, podreptać w miejscu, czy poruszać palcami lub całymi stopami. Nie wolno zakładać nogi na nogę, ani zastygać w bezruchu na dłuższy czas. Aktywność fizyczna dodatkowo zwiększy naszą odporność na wystąpienie żylaków. Spacerowanie lub schody zamiast windy wzmocnią mięśnie, dzięki czemu pompa mięśniowa będzie działać sprawniej. Również podczas



snu można zadbać o zdrowie swoich nóg. Wystarczy podłożyć pod nie małą poduszkę, aby pozostały nieco wyżej niż reszta ciała. Osoby palące powinny pozbyć się nałogu, a osoby z nadwagą powinny pozbyć się zbędnych kilogramów. Kobiety nie powinny nosić butów na obcasie wyższym niż pięć centymetrów. Ważne jest też unikanie środowiska idealnego dla rozwoju choroby żył. Żylaki lubią ciepło, a wysoka temperatura powoduje rozszerzanie się naczyń krwionośnych i wzmaga obrzęki. Dlatego nie są wskazane gorące kąpiele czy zbyt długie wygrzewanie się na słońcu.

Genetyka a profilaktyka

Najwięcej przypadków zachorowań na żylaki posiada podłoże genetyczne. W tym miejscu na nic zda się profilaktyka i zmniejszanie ryzyka wystąpienia choroby. W takich przypadkach nasze nogi oddać trzeba w ręce lekarza – specjalisty, do którego udać możemy się do kliniki My Medyk w Londynie.

Chirurgia naczyniowa to nowość wśród licznych usług medycznych, które posiada klinika My Medyk. Dr Maciej Garbień przyjmuje tam od 14 stycznia 2013. Jest on doktorem nauk medycznych, chirurgiem naczyniowym. Przeprowadza zabiegi operacyjne żylaków kończyn dolnych najnowocześniejszą metodą laserową – EVLT – przy pełnej diagnostyce układu żylnego

MY MEDYK
DENTAL & MEDICAL CENTRE
www.mymedyk.co.uk
0 808 145 8686
Open 7 days a week

Dr n. med. Maciej Garbień

– Doktor Nauk Medycznych, Specjalista Chirurg, absolwent Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej we Wrocławiu. Umiejętności i doświadczenie zawodowe: około 500 operacji żylaków kończyn dolnych metodą tradycyjną; około 300 zabiegów operacyjnych żylaków kończyn dolnych najnowocześniejszą metodą laserową – EVLT. Stosuje skleroterapię w leczeniu pajączków żylnych i żylaków na kończynach dolnych; wykonuje USG Duplex Doppler żył kończyn dolnych.

cholecystektomie, adrenalektomie, leczy również nadpotliwość wideoskopia.

Jak leczyć żylaki

Najczęściej wybieranym sposobem leczenia żylaków jest ich laserowa operacja. Zabiegi tego typu przeprowadzane są od 2001 roku. Pionierem tego typu leczenia są Stany Zjednoczone. Od tego momentu operacje laserowe wspierają tradycyjne metody leczenia, które polegają na wrywaniu żyły odpiszczelowej i odstrzałkowej. Tradycyjne

Jak przebiega operacja laserowa metodą EVLT

Pierwszym etapem jest konsultacja z lekarzem chirurgiem, który wykona badanie USG i określi niewydolność żylną. Jeżeli przeciwwskazania nie występują, pacjent kwalifikowany jest do zabiegu i wyznaczony zostaje mu termin operacji. Następnym krokiem jest mapowanie. Mapuje się tuż przed zabiegiem za pomocą aparatu USG. Mapowanie to inaczej szczegółowe oznaczenie przebiegu niewydolnych żył. Etap trzeci to operacja.

„Przyczyna powstawania żylaków tkwi w uwarunkowaniach genetycznych lub długotrwałym przebywaniu w pozycji stojącej bez ruchu. Osoby mało aktywne fizycznie zwiększają szansę wystąpienia u nich choroby żył.

poprzez USG Duplex Doppler (usg dopplerowskie). Stosuje również skleroterapię w leczeniu pajączków żylnych i żylaków kończyn dolnych.

Dr n. med. Maciej Garbień posiada tytuł specjalisty II stopnia w dziedzinie Chirurgii Ogólnej i w tym też zakresie uzyskał stopień doktora nauk medycznych. Uczestniczy w międzynarodowych konferencjach, których tematyką jest flebologia. Na swoim koncie posiada blisko 500 operacji żylaków kończyn dolnych przy wykorzystaniu metody tradycyjnej, 300 zabiegów EVLT oraz 100 zabiegów żylaków odbytu metodą Barrona, która jest metodą bezoperacyjną. Ponadto dr Garbień wykonuje gastroskopię i rektoskopię, operacje endoskopowe cieśni nadgarstka metodą ECTR, wykonuje także USG Duplex Doppler żył kończyn dolnych. Przeprowadza około 100 zabiegów laparoskopowych rocznie wraz z operacjami naprawczymi przepuklin pachwinowych poprzez metodę TEP oraz

sposoby nadal są stosowane, choć są mało komfortowe dla pacjenta niż operacja laserem. Wymagają one pełnej narkozy i wielu nacięć wykonanych przez chirurga, co wiąże się z bólami pooperacyjnymi, bliznami i miesięczną rekonwalescencją. Usuwanie żylaków laserowo sprawia, że pacjent nie odczuwa dyskomfortu, a sam zabieg trwa od 30 minut do godziny i może zostać wykonany stosując znieczulenie miejscowe. Dodatkowo połączone ze znieczuleniem tzw. krótkim dożylnym (przy asyście anestezjologa) jest gwarantem całkowitego nieodczuwania bólu. Poza tym po 30 minutach od zabiegu możemy wrócić już do domu. Jeżeli chodzi o bóle odczuwane po operacji są one praktycznie znikome, dzięki tylko jednemu nakłuciu w okolicy kolana. Metoda EVLT, którą stosuje również specjalista – chirurg naczyniowy dr Garbień, nie pozostawia na ciele żadnych szwów, które mogą być uciążliwe i szpecące.

Lekarz, poprzez pojedyncze nakłucie skóry, wprowadza do żyły specjalny cewnik ze światłowodem, poprzez który przepływać będzie wiązka światła laserowego. Gdy uruchomiony zostanie promień lasera, specjalista wysuwa z żyły światłowód. W taki sposób promień lasera zamyka żyłę centymetr po centymetrze. Na koniec na nogę zakładany zostaje opatrunek uciskowy w postaci specjalnej pończochy. Po operacji usunięcia żylaków najlepiej będzie, gdy pacjent zastosuje się do wskazówek z zakresu profilaktyki, jak postępować, aby nigdy więcej nie mieć problemu z chorobami żył. □

Dr Maciej Garbień

My Medyk Dental and Medical Centre

tel. 0208 997 9191
www.facebook.com/mymedyk