

Cestovní žilní trombóza jako nenápadný strašák, který vás může potrápít nejen při cestě letadlem



Příjemnou cestu na dovolenou nám může během okamžiku zhatit strašák v podobě žilní trombózy. Co byste o tomto onemocnění měli vědět? A jak žilní trombóze předejít?

ALŽBĚTA RYBÁŘOVÁ | 12. 08. 2022

nědama

Ať už letíte letadlem jednou za uherský rok, nebo patříte k protřelým cestovatelům, rozhodně byste měli znát pojem **cestovní žilní trombóza**. „Výskyt cestovní žilní trombózy se udává kolem 5 % cestovatelů a to zejména u delších cest, které trvají déle než pět hodin,“ říká **doc. MUDr. Peter Baláž PhD, FEBS, MPH** a dodává, že pacienti si povětšinou stěžují na **bolest nebo otok končetiny během letu**. V některých případech se otok může objevit i po měsíci od poslední cesty.

MOHLO BY SE VÁM LIBIT

Světový den zdraví: Jak být stále v kondici?

Všichni si přejeme zdravý a spokojený život. Bohužel, mnoho lidí zůstane jenom u přání a neudělá nic, čím by šli svému zdraví naproti. Přinášíme tedy...



marianne.cz

Jak předejít cestovní žilní trombóze?

Určitě není na škodu, když se pokusíte **eliminovat rizikové faktory**. Snažte se během letu **poohybovat**, oblékněte si pohodlné, **volné oblečení** a **vyhněte se velké konzumaci alkoholu**. Pokud patříte k lidem, kteří mají problémy s křečovými žilami, vyplatí se, když si je před cestou necháte odstranit. Opomenout nelze ani **cvičení během letu** - v kapse na sedadle najdete doporučené cviky, díky kterým rozpočíváte končetiny. Mimochodem, cestovní žilní trombóza vás může ohrozit nejen v letadle, ale prakticky ve kterémkoliv dopravním prostředku, kde není možnost pohybu. Pamatujte na to i **při cestě autem**, a raději dělejte každé dvě hodiny krátké zastávky na protažení a rozhýbání.

Nutno dodat, že cestovní žilní trombóza sice ohrožuje každého, ale **riziko je výrazně nižší u mladých, zdravých lidí**. „Naopak k rizikovým pacientům patří lidé starší 60 let, pacienti s onemocněním srdce a plic, onkologicky nemocní, pacienti s křečovými žilami, těhotné a pacienti, kteří mají na nohou nějaký typ pourazové fixace (sádra, ortéza, obvaz). U těchto pacientů se doporučuje během letu nošení kompresivní punčochy II. kompresivní třídy. U rizikovějších nemocných pacientů se kromě kompresivní punčochy doporučuje preventivní aplikace nízkomolekulárního heparinu přibližně 2 hodiny před cestou (malá injekce do břicha),“ radí Baláž.



Co dělat, pokud křečové žily máte?

Pokud patříte k lidem, které trápí křečové žily, pak byste měli tento **zdravotní problém aktivně řešit**. Je důležité si uvědomit, že existují dvě stadia, která se od sebe zásadně liší. Až 80 % lidí má **metličkové žilky (stadium C1)**, s pokročilejší formou zvanou lidově **křečové žily (stadium C2)** bojuje 20 – 60 % lidí. „Metličkovité žilky samozřejmě kromě estetického nepřínášejí světu majitelé jiný problém, což však neplatí o stadiu C2. Tito pacienti kromě typických příznaků, jakými je pocit těžkých nohou, otoky, neklidné nohy a přítomnost nevzhledných „křečáků“, mohou trpět vážnými, někdy až život ohrožujícími komplikacemi. Hlavním problémem je možný vznik povrchového žilního zánětu, který může proniknout do hlubokého žilního systému a v ojedinělých případech být příčinou plicní embolie, která je život ohrožující komplikací. Dalším závažným problémem je vznik bércového vředu,“ říká Baláž.

Dobrou zprávou je, že existuje **řešení, díky kterému se můžete s křečovými žilami rozloučit**. „Ve většině případů je příčinou vzniku křečových žil, a tím způsobených problémů, povrchový žilní systém (velká nebo malá saféna). Je nutné si uvědomit, že bez vyřešení příčiny křečové žily nevymizí. Jednoduše řečeno, špatná saféna musí z těla pryč. Můžeme si ji nechat odstranit buď klasicky operačně nebo moderně bez uspání, bez pobytu v nemocnici a bez nutnosti pracovní neschopnosti během několika desítek minut. A dokonce podle vědeckých studií a závěru evropské a americké odborné cévní společnosti, mají neinvazivní tepelné a netepelné metody (radiofrekvenční ablace a žilní lepidlo) lepší krátkodobé a dlouhodobé výsledky než klasická operace,“ vysvětluje Baláž. Pokud se rozhodnete pro **žilní lepidlo**, měli byste vědět, že jde o miniinvazivní zákrok, který umožňuje uzavření nemocné žily pomocí speciálního žilního lepidla (adheziva) jediným vpichem na noze. Adheziva je k uzavření žily třeba jen velmi malé množství, které se časem bez problémů vstřebá. Jedná se o bezbolestný a časově nenáročný zákrok, který nevyžaduje hospitalizaci ani nošení kompresivních punčoch.

Zdroj: citace Doc. MUDr. Peter Baláž, PhD, FEBS, MPH, lecbakrecovychzilcz. health.com