

## ПОПУШТЕНИ ВЕНИ

Попуштени вени, или варикозитети, се надуени, извртени и зголемени вени. Секоја вена може да попушти, но најчесто се погодени вените во нозете и стапалата. Тоа е затоа што стоењето и одење исправено го зголемува притисокот во вените на долниот дел на телото. Вените ја враќаат крвта од остатокот од вашето тело до срцето, по што крвта повторно кружи низ телото. За да се врати крвта во срцето, вените во нозете мора да работат против гравитацијата. Мускулните контракции во долниот дел на нозете дејствуваат како пумпа, а еластичниот ѕид на вената го помага враќањето на крвта во вашето срце. Мали вентили во вашите вени, т.н. залистоци или валвули, се отвораат кога крвта тече кон срцето, за потоа да се затворат, со што спречуваат крвта да тече наназад.

### Кои се причините за појава на попуштени вени?

- **Возраста.**

Како што стареете, вашите вени може да ја изгубат еластичноста што доведува до нивно растегнување. Функцијата на вентилите во вашите вени може да ослабне, дозволувајќи и на крвта која треба да се движи само кон вашето срце да тече наназад. Крвта се задржува и собира во вашите вени, со што тие се зголемуваат и прошируваат. Вените се гледаат сини по боја, бидејќи тие содржат крв сиромашна со кислород, која треба да помине преку белите дробови за да се збогати со кислород.

- **Бременоста.**

Некои бремени жени развиваат попуштени вени. Бременоста го зголемува волуменот на крвта во вашето тело, но го намалува протокот на крв од нозете до карлицата. Ова циркулаторна промена е дизајнирана за поддршка на растечкиот фетус, но тоа може да произведе несакан пропратен ефект - зголемени вени во вашите нозе. Попуштени вени се јавуваат почесто во текот на крајот на бременоста, кога матката врши поголем притисок врз вените во нозете. Промените во вашите хормони за време на бременоста исто така може да играат улога. Попуштените вени кои се развиваат во текот на бременоста генерално се подобруваат без медицински третман во рок од три месеци по породувањето.

- **Полот.**

Жените се со поголема веројатност да се здобијат со оваа состојба. Хормоналните промени во текот на бременоста, менструалниот циклус или менопаузата може да биде фактор. Женските хормони имаат тенденција да ги релаксираат ѕидовите на вените. Земањето хормонска заместителна терапија или апчиња за контрацепција може да го зголеми ризикот од проширени вени.

- **Фамилијарна историја.**

Ако другите членови на семејството имале проширени вени, постои поголема шанса и вие исто така да имате.

- **Дебелината.**

Прекумерната тежина врши дополнителен притисок врз вашите вени.

- **Стојење или седење долг временски период.**

Вашата крв не тече добро ако сте во иста позиција долг временски период.

### **Кои се симптомите на попуштените вени?**

Попуштените вени обично не предизвикуваат никаква болка. Знаци дека можеби имате попуштени вени се:

- Вени кои се темно виолетови или темно сини по боја
- Вени кои изгледаат како извртени и надуени, налик на јажиња на вашите нозе

Кога се јавуваат болни знаци и симптоми, тие можат да вклучуваат:

- Тапа болка или чувство на тежина во вашите нозе.
- Топлина, болки во мускулите, грчеви и оток во долниот дел на нозете.
- Болка која се влошува по долго седење или стоење.
- Сврабеж околу една или повеќе од вашите вени.
- Појава на улкуси (чирови) на кожата во близина на вашиот глужд, што може да значи дека имате сериозна форма на васкуларна болест за која е потребна лекарска помош.

### **Кои се компликациите на проширените вени?**

Компликации од проширени вени, иако ретко, може да вклучуваат:

- Улкуси (чирови).

Исклучително болни чирови можат да се формираат на кожата во близина на проширени вени, особено во близина на зглобовите. Улкуси се предизвикани од долготрајна задршка на течност во ткивото, предизвикана од зголемен притисок на крв во погодените вени. Промена на бојата на кожата обично претходи пред појавата на чир. Посетете го вашиот доктор веднаш ако се сомневате дека се создава чир.

- Згрутчување на крвта (тромбоза).

Стоењето на крвта во проширените вени може да доведе до слепување на крвните клетки во купчиња и создавање на тромб. Во такви случаи, ако е зафатена длабока вена, погодената нога може да отече значително и да биде болно осетлива. Ако е зафатена вена поблиску до површината на кожата може да видите црвена, тврда и како јаже дебела вена под површината на кожата. Секој ненадеен оток на ногата побарува итна медицинска помош, бидејќи тоа може да укажува на згрутчување на крвта - состојба позната медицински како тромбофлебитис.

### **Тестови за дијагностицирање на проширени вени**

Освен физичкиот преглед, вашиот доктор може да побара да се направи колордоплер сонографија на вашите вени. Со овој преглед се проверува дали валвулите во вените правилно функционираат и дали има присуство на згрутчувања на крвта во вените.

### **Лекување на попуштени вени**

Лекувањето на попуштените вени обично не бара подолг престој во болница. Благодарение на неинвазивните процедури може да се лекуваат амбулантски.

## Самопомош

Постојат неколку мерки за самопомош со кои можете да го намалите дискомфортот кој проширените вени може да ви го предизвикуваат. Истите мерки делуваат превентивно или го успоруваат напредувањето на промените на вените. Тоа се следните мерки:

- Вежбање.  
Движењето ја подобрува циркулацијата во вашите нозе. Вашиот доктор ќе ви препорача соодветно ниво на активност во зависност од вашата здравствена состојба.
- Одржување на соодветна телесна тежина и диета.  
Прекумерната тежина непотребно го зголемува притисокот на вашите вени. Држете диета со помалку внес на сол во исхраната. Со тоа ќе го превенирате отекувањето на нозете предизвикано со задржување на сол и вода во телото.
- Внимавајте на вашата облека.  
Избегнувајте високи подпетици. Ниските кондури овозможуваат подобро работење на мускулите на листовите со што се подобрува циркулацијата. Не облекувајте тесна облека околу половината, нозете и препоните која би го попречувала циркулирањето на крвта.
- Подигнете ги нозете.  
За да ја подобрите циркулацијата во нозете неколку пати во денот краткотрајно подигнете ги нозете над нивото на срцето.
- Избегнувајте подолго седење или стоење.  
Често менувајте ја положбата на телото за да го подобрите движењето на крвта. Придвижете се по триесетина минути седење или стоење.
- Не седете со вкрстени нозе.  
Ваквата положба може да ги зголеми проблемите со циркулацијата.

## Компресивни чорапи

Носењето на компресивни чорапи е често првиот пристап пред примена на другите форми на лекување. Тие дозирачно вршат притисок на нозете помагајќи крвта поефикасно да се движи низ вените. Големината на компресијата ја одредува доктор кој е соодветно едуциран. Со мерење на обемот на ногата на неколку нивоа се одредува соодветниот број во согласност со препорачаниот степен на компресија.

## Дополнителен третман

Доколку мерките за самопомош и компресивните чорапи не се доволни, или имате потешка форма на попуштени вени, вашиот доктор може да ви препорача некои од следните третмани:

- Склеротерапија.  
Оваа терапија подразбира инектирање на течност во лесно и средно попуштените вени со што се постигнува затворање на вената и нејзино скврчување. Некогаш има

потреба од повторување на постапката во истата вена. Не е потребна анестезија и се извршува во амбулантски услови.

- Операција со ласер.  
Оваа нова технологија се користи за лекување на мали варикозитети. Ласерскиот зрак се пушта внатре во вената. Нема потреба од засекување или боцкање.
- Катетер асистирани процедура,  
Подразбира внесување на катетер во вената и загревање на врвот на катетерот. Со извлекување на катетерот топлината ја уништува вената, ја колабира и затвора. Оваа процедура се користи за лекување на големи попуштени вени.
- Стрипинг.  
Со правење на повеќе мали засекувања на кожата вдолж подолги површни вени се извлекува целата попуштена вена. Тоа не ја пореметува циркулацијата бидејќи длабоките вени ја превземаат поголемата количина на крв. Постапката може да се изврши и амбулантски.
- Ендоскопски венски операции.  
Кај многу напреднати случаи со улкуси се внесува видеокамера во вената за да се види внатрешноста на вената. Потоа се пристапува кон хируршко отстранување на вената низ мали засекувања на кожата.

Иако овие терапевтски методи се ефикасни, по отстранување на вените може да дојде до попуштање на други нелекувани вени.

М-р Др Антонио Антовски

Специјалист интернист

Субспецијалист кардиолог

Раководител на одделение за кардиологија

Градска Општа Болница 8-ми Септември, Скопје