

Kāju tūskas lēni un neatlaidīgi bojā kājas, izraisot zemādas un ādas hroniskus iekaisumus, neatkarīgi no tā kāds būtu tās iemesls. Trofiskas čūlas var veidoties, kad pakāpeniski zemāda sarētojas, apakšstilbu āda pigmentējas un kļūst brūna. Kompresijas terapijai vispiemērotākās ir labas kompresijas zeķes. Nelielas tūskas mazināšanai, lai uzlabotu asins atplūdi un vēnu varikozes profilaksei kaitīgos darba apstākļos (ilgstoša stāvēšana vai sēdēšana) paredzētas profilaktiskās kompresijas zeķes, kuras var iegādāties, ja vīrieši zinās savu apavu izmēru, bet sievietes- savu zeķubikšu izmēru. Savukārt, tūskas, venozas vai limfātikas mazspējas gadījumā, ieteicams ārstnieciskās kompresijas zeķes. Speciālu flebologisko pārsēju pielieto pirms mērījumu veikšanas pie izteiktas tūskas. Cinka saišu kompresijas pārsēji labu efektu dod trofisku čūlu gadījumā.

### **Ko darīt, lai nenaslimtu:**

- sekot līdzi sava ķermeņa svara izmaiņām;
- censties nestāvēt vai sēdēt ilgāk par vienu stundu bez pārtraukuma;
- izvairīties no sēdēšanas sakrustotām kājām;
- dienā izdzert vismaz 2 litrus ūdens;
- piekopt sportisku dzīvesveidu –peldēt, braukt ar riteni, skriet;
- ikdienā valkāt ērtus apavus ar pēc iespējas zemāku papēdi.

### **Kādi ir izplatītākie saslimšanas iemesli?**

- iedzimtība*- mantojot saistaudu īpašības, kas nosaka vēnas sienīgas izturību. Ja kādam no vecākiem ir varikozas vēnas, tad šīs patoloģijas risks ir lielāks arī bērniem;
- mazkustīgs dzīvesveids*, jo kāju vēnām nepatīk ilgstoša stāvēšana, sēdēšana un kurpes uz augstiem papēžiem, jo netiek pietiekami nodarbināts ikru muskulis, kurš saraujoties masē vēnas un darbojas kā pumpis, palīdzot asins plūsmai no kājas;
- vecums*. Jauniem cilvēkiem vēnu varikoze sastopama reti, 20 gadu vecumā vēnu varikoze ir tikai 3% iedzīvotāju, savukārt sasniedzot 60 gadu vecumu ~ 30%.
- grūtniecība*, kad, kā nosaka sievietes organisma īpatnības, lai varētu augt dzemde, samazinās gludās muskulatūras tonuss, mazinās tonuss arī vēnu sienīgās - tās kļūst vaļīgākas. Pieaugošais svars papildus slogo kājas un tāpat arī vēnas, jo rada papildu spiedienu uz vēnām, kā rezultātā venozās nepietiekamības izpausmes ir izteiktākas.

### **Kādi ir biežākie vēnu saslimšanas veidi?**

- līdz 90% cilvēku ir bieži izplatīta kapilāro vēnu varikoze, kura parasti ir kosmētiska problēma un neietekmē kāju asinsriti;
- ap 20-30% cilvēku konstatē zemādas vēnu varikozi, kura nav tikai kosmētisks defekts, jo ietekmē kāju asinsriti;
- ap 20% cilvēku konstatē dziļo vēnu mazspēju, kura izteikti ietekmē kāju asinsriti, radot kāju tūska, kas neārstēta, var būt par iemeslu trofiskām čūlām. Vēnu mazspēja parasti ir kā sekas neārstētai zemādas vēnu varikozei vai dziļo vēnu trombozei;
- Trombu veidošanās vēnā, kad virspusējās vēnās veidojas sāpīgi sacietējumi pa vēnas gaitu. Dziļo vēnu trombozes gadījumā samērā ātri pieaug kāju tūska, kura ir bīstama,

jo trombi var atrauties un migrēt, izraisot plaušu artērijas trombemboliju, kas bieži beidzas ar nāvi.

### **Kādi simptomi liecina, ka varētu būt nepieciešams vēnu izmeklējums?**

Saslimšanas sākumā ir izteikta smaguma sajūta, kājas ātrāk nogurst, un pat tad, ja zeķu gumija nemaz nav bijusi cieša, dienas beigās pietūkst potītes, iespējami krampji. Laikam ritot novērojama vēnu paplašinās, uz kājām kļūst redzams vēnu tīklojums potītes rajonā un zili vēnu mezgli. Nākamais posms ir, kad veidojas tumša ādas pigmentācija potītes rajonā un nieze apakšstilbos. Slimības neārstēšanas gadījumā var attīstīties lielas, grūti ārstējamas un ļoti sāpīgas čūlas apakšstilbos.

### **Vai iepriekš ir jāpiesakās, lai saņemtu flebologa konsultāciju?**

Jā, lai pieteiktos flebologa vizītei Cēsīs lūdzam zvanīt pa telefonu: 28656982, savukārt ja pacientam ērtāk ir izmantot Limbažu filiāles pakalpojumus, tad pieteikšanās norit pa telefonu: 29484422.

### **Vai var operēt gan dziļās, gan zemādas vēnas?**

Operē tikai bojātos zemādas vēnu posmus, kuru funkciju tad uzņemas blakus esošās veselās vēnas. Kājās ir dubultā venozā sistēma: dziļās vēnas – muskuļos un zem tiem, un virspusējās vēnas – ādā, zemādā. Abas sistēmas no vienas vietas ir savstarpēji savienotas ar savienotājvēmām, kuru uzdevums ir zemādā savāktās asinis novadīt dziļajā vēnā un savlaicīgi aizvadīt sirds virzienā attīrīšanai. Ja zemādā ir paplašināti vēnu posmi ar bojātām ārslīdēm, veidojas t.s. “rezervuāri”, kuros asiņu apmaiņa ir ļoti lēna. Pakāpeniski dziļās vēnas kļūst tukšākas, zemādas vēnas pārpildās un sākas iepriekš minētās – grūti ārstējamās komplikācijas.

### **Pacienta režīms un pienākumi pirms vēnu operācijas:**

1. pirms operācijas nepieciešami izmeklējumi (ne vecāki par 1 mēnesi):
  - ✓ pilna asins aina;
  - ✓ asins grupa un rēzus faktors;
  - ✓ koagulogramma;
  - ✓ urīna analīze;
  - ✓ ASAT, ALAT, bilirubīns, kreatinīns, glikoze;
  - ✓ B,C hepatīta marķieri;
  - ✓ EKG;
  - ✓ fluorogramma (derīga 1 gadu).
2. dienu pirms operācijas izdzert 2l ūdens;
3. uz operāciju ierasties ērtā apģērbā un apavos;
4. savlaicīgi sarunāt transportu un pavadoni, kas pēc operācijas pacientu nogādās mājās;
5. uz operāciju līdzīgi ņemt:
  - ✓ izmeklējumu rezultātus;
  - ✓ aizpildītu operācijas piekrišanas veidlapu;
  - ✓ ārsta izrakstītas kompresijas zeķes;

- ✓ ja plānota palikšana pa nakti, ņem ērtu apģērbu gulēšanai, čības un higiēnas piederumus.

### **Kāds ir pēcoperāciju periods, kas tajā jāievēro?**

Pēcoperāciju periodā jāpielieto kompresijas terapija, citu ierobežojumu nav.

### **Kas būtu jāievēro pēc veiksmīgas izveseļošanās?**

Lai pienācīgi rūpētos par kāju veselību:

- valkāt piemērotas, kvalitatīvas kompresijas zeķes, kuras pacientam ieteikuši speciālisti;
- regulāri no rītiem dušot pēdas un apakšstilbus ar aukstu (16-18°C) dušu;
- naktī pacelt gultas kājgali, ja tūkst kāju apakšstilbi;
- izvairīties no karstuma (virs 28°C) - saules, saunas, karstas vannas;
- samazināt biežu smagumu celšanu;
- iet basām kājām, kad vien tas ir iespējams;
- nesmēķēt un bez vajadzības nelietot hormonālās kontracepcijas līdzekļus, jo šī kombinācija paaugstina tromboembolisko komplikāciju risku;
- rītos un vakaros mērīt potītes un ikru apkārtmēru, kuru rakstīt dienasgrāmatā;
- izvairīties no sporta veidiem, kur ir augsts traumatizācijas risks, piemēram, futbols, vai bieži, pēkšņi sasprindzinājumi, piemēram, teniss vai skvošs;
- apmeklēt ārstu, ja ilgāk par 2 dienām parādās sāpes kāju muskuļos, ko pavada klepus, elpas trūkums, reibonis.

### **Kā pareizi uzvilt zeķes ar slēgtu purngalu?**

- 1-uzvelkot rokās gumijas cimodus, tas palīdzēs izvairīties no zeķes uzplēšanas;
- 2- līdz pēdas daļai zeķi izgriezt uz kreiso pusi;
- 3- uzvilkt zeķes pēdas daļu līdz papēdim;
- 4- uzmanīgi pārvilkt zeķi pāri papēdim;
- 5- uzmanot, lai neveidojās krokas, vienmērīgi velciet zeķi pa kāju augšup;
- 6-izvairoties tieši vilkt aiz silikona manžetes, zeķi sakārtot līdz augšējai malai.