Teksts | **Ilze ZONNE** | Publicitātes foto

Pēc skleroterapijas, gaidot bērnu, darbā, sportā...

Visās virsrakstā minētajās situācijās tiek valkātas kompresijas zeķes. Ko tās dod, kādi ir kompresijas zeķu veidi, kādos gadījumos tās ir obligātas un kādos – vienkārši ieteicamas – par to *Māja* izvaicāja *Dr. Mauriņa Vēnu klīnikas* ķirurgu flebologu Retu Vīgantu (attēlā).

«Profilaktisko kompresijas zeķu ražotāji ir izveidojuši **zeķu modeļus, kas vislabāk piemēroti konkrētiem sporta veidiem,»** saka *Dr. Mauriņa Vēnu klīnikas* ķirurgs flebologs Rets Vīgants

Kompresijas zeķes, radot spiedienu uz apkārtējiem audiem, saspiež arī vēnas, neļauj veidoties tūskai, mazina asiņu sastrēgumu un uzlabo venozo atteci. Daudziem cilvēkiem kompresijas zeķes ir kļuvušas par neatņemamu ikdienas sastāvdaļu, kas jūtami atvieglo dzīvi. Citi, saņemot ieteikumu valkāt šādas zeķes, ir noskaņoti piesardzīgāk: vai tās palīdzēs, vai nespiedīs, kā izskatīsies?

– Kompresija – tas ir spiediens. Cik lielam tam īsti jābūt, lai kompresijas zeķes dotu kādu efektu?

– Ir divi galvenie kompresijas zeķu veidi: ārstnieciskās un profilaktiskās kompresijas zeķes. Ārstnieciskās kompresijas zeķes rada lielāku spiedienu, un tām ir vairākas kompresijas pakāpes. Kura būs īstā – to nosaka ārsts pēc izmeklējumu veikšanas. Jāizdara arī precīzi kājas mērījumi, lai noteiktu pareizo zeķes lielumu. Atkarībā no situācijas izvēlas pusgarās zeķes, garās zeķes vai zeķbikses, un mūsu klīnikas darbinieki pacientiem māca, kā tās uzvilkt. Otra grupa ir profilaktiskās kompresijas zeķes, kas domātas, lai neļautu problēmām veidoties. Tās jebkurš var iegādāties pēc savas iniciatīvas, jāzina vienīgi apavu izmērs. Valkājot profilaktiskās kompresijas zeķes, kaitējumu nevar nodarīt. Protams, arī tad, ja nav sūdzību, vislabāk būtu tik un tā pārbaudīt vēnu veselību pie flebologa. Jo sevišķi, ja ģimenē ir nosliece uz vēnu problēmām vai arī cilvēks ikdienā ir pakļauts vēnu mazspējas attīstības riskam.

– Kas rada šo risku?

– Visas tās situācijas, kas saistītas ar ilgstošu stāvēšanu vai ilgstošu sēdēšanu – kad kājām ir statiska slodze. Ja slodze ir dinamiska – cilvēks staigā un kustas, tad darbojas muskuļu sūknis: asins cirkulācija ir nodrošināta, pateicoties muskuļu darbībai. Ja slodze ir statiska, muskuļi netiek darbināti, un, ja vēnās ir kādas problēmas, tad kājas pietūkst un rodas smaguma sajūta. Tādai situācijai turpinoties ilgstoši, var attīstīties vēnu mazspēja. Valkājot profilaktiskās kompresijas zeķes, kājas jūtas labāk un minētās sūdzības nerodas.

– Kādam jābūt profilaktiskās kompresijas zeķu garumam? Vai tās izskatās pietiekami glīti?

– Tā kā vēnu problēmas biežāk attīstās tieši apakšstilbos, visizplatītākās ir pusgarās profilaktiskās kompresijas zeķes, taču pieejamas arī garās zeķes – tās bieži izvēlas sievietes, kuras staigā svārkos; kā arī zeķbikses. Profilaktiskās kompresijas zeķbikses atšķirībā no ārstnieciskajām ir tikpat viegli uzvelkamas kā parastās. Pieejami dažādi modeļi, daļa izskatās eleganti, daļai sastāvā ir vairāk kokvilnas, un ziemā tie zināmā mērā var aizstāt siltās zeķes. Ir arī speciāli profilaktiskās kompresijas zeķu modeļi cilvēkiem ar pēdu kauliņu deformāciju, diabēta slimniekiem u.c. Profilaktisko kompresijas zeķu ražotāji ir īpaši domājuši arī par sportistiem un izveidojuši zeķu modeļus, kas vislabāk piemēroti konkrētiem sporta veidiem. Lielākoties tās ir pusgarās zeķes, bet, piemēram, nūjotājiem tiek piedāvātas īsākas zeķes, savukārt tiem, kuri nodarbojas ar Austrumu cīņām, noder zeķes bez pēdas daļas.

– Sportojot muskuļu sūknis taču strādā. Kāpēc vēl vajadzīgas kompresijas zeķes?

– Vēnas atrodas starp ādu un muskuļiem. Muskuļiem saraujoties, tie masē vēnas pret ādu. Kompresijas zeķes nodrošina stingrāku atbalstu, masāžas mehānisms kļūst efektīvāks, kājas netūkst, un nogurums ir mazāks. Pētījumi pat rāda, ka, valkājot šādas zeķes, uzlabojas sportistu sasniegtie rezultāti, muskuļi ātrāk iesilst, ir mazāks sastiepumu un citu traumu risks.

– Kompresijas zeķes iesaka arī topošajām māmiņām. Kādēļ tās viņām jāvalkā?

– Grūtniecības laikā vēnu stāvokli ietekmē gan hormonālais fons, gan tas, ka dzemde palielinoties tīri mehāniski spiež uz lielajiem asinsvadiem un asins plūsma ir apgrūtināta, tāpēc kājās veidojas asiņu sastrēgums. Tāpēc praktiski visām grūtniecēm, īpaši grūtniecības otrajā pusē, šīs zeķes būtu jāvalkā neatkarīgi no tā, vai vēnu slimība ir vai nav. Vairumā gadījumu grūtniecēm nepieciešamas garās ārstnieciskās kompresijas zeķes, reizēm pietiek ar profilaktiskās kompresijas zeķēm. Jānāk pie flebologa un jāveic diagnostika, jo tad, ja sievietei ir nosliece uz vēnu varikozi, grūtniecības laikā tā izpaužas.

– Vai ginekologi nosūta savas pacientes pie flebologa?

– Jā, viņi to atbalsta un saprot. Arī dzemdības parasti notiek ar kompresijas zeķēm kājās, jo slodze tad ir vēl lielāka, un zeķes ir vajadzīgas, lai vēnas nesabojātu. Parasti pēc dzemdībām situācija strauji uzlabojas un sūdzības pāriet, bet, ja sievietei jau ir vēnu varikoze, tad tā nekur nepazūd.

– Ar ārstnieciskās kompresijas zeķu obligātu valkāšanu jārēķinās arī pēc skleroterapijas procedūrām?

– Jā, pēc skleroterapijas procedūrām šīs zeķes ir jāvalkā vismaz divas nedēļas vai ilgāk, un tas ir svarīgi, lai nebūtu komplikāciju. Ja skleroterapija ir vajadzīga medicīnisku apsvērumu dēļ, tad to, protams, veic jebkurā gadalaikā. Bet ļoti daudzas sievietes vēlas izmantot šo metodi, lai novērstu kosmētiskus defektus, ko tautā dēvē par *zirnekļu tīkliem*. Viņas es aicinu neatlikt to uz vasaras mēnešiem, kad nēsāt ārstnieciskās kompresijas zeķes gribēsies vismazāk. (Vīriešiem tāds vēnu tīklojums nav raksturīgs, jo šim fenomenam ir hormonāla daba.) Ja gribas sagaidīt vasaru bez neglītā vēnu zīmējuma uz kājām, tad skleroterapiju var veikt aprīlī; neliela apjoma procedūras iespējamas vēl arī maijā. Tieši tāpēc pašlaik mūsu klīnikā gan skleroterapijas procedūrām, gan kompresijas zeķēm ir cenu atlaides. Jūnijā, jūlijā un augustā to tomēr nevajadzētu darīt, jo nāksies valkāt kompresijas zeķes, neraugoties uz karstumu, turklāt būs jāizvairās no saules stariem. Pa sklerotizēto vēnu gaitu veidojas pigmentācijas josliņas, un, kamēr tās nav uzsūkušās, šīs vietas nedrīkst sauļot ne saulē, ne solārijā, jo tad pigments kļūs vēl redzamāks un būs vajadzīgs krietni ilgāks laiks tā izzušanai.

– Kāds ir skleroterapijas īpatsvars vēnu ārstēšanā?

– Samērā liels. Skleroterapijas pretendenti ir gandrīz visi tie, kuri vēršas pie flebologa ar kosmētiskām vēnu problēmām. Skleroterapiju nereti veic arī pēc operācijām, ja gribas uzlabot kāju izskatu. Ar šo metodi iespējams slēgt salīdzinoši lielus vēnu zarus.

Tieši vajadzīgajā vietā tiek ievadīts medikaments, kas rada asinsvadu iekšējā slāņa bojājumu, lai pēc tam, saspiežot asinsvadu sieniņas kopā, ļautu tām saaugt un izveidoties stabiliem rētaudiem. Procedūra ir nesāpīga, tā notiek kabineta apstākļos, nav vajadzīga operāciju zāle un anestēzija; vispārīgā iedarbība uz organismu ir minimāla. Pēc procedūras pacients ne vien var tūlīt staigāt, bet viņam pat ir aktīvi jāstaigā 20–30 minūtes.

– Kāda ir pacientu informētība par vēnu ārstēšanu kopumā?

– Daudziem zināšanas ir ļoti labas. Daļa pacientu, kuri kosmētiskos nolūkos nāk uz skleroterapiju atkārtoti, ir patiešām lieliski informēti. Viņi saprot, ka tad, ja ir tendence uz šādu vēnu defektu veidošanos, mēs varam tos likvidēt, bet organismā saglabājas mehānismi, kas liek kapilāros notikt attiecīgiem procesiem, un tāpēc pēc laika asinsvadiņu tīklojums var parādīties atkal citā vietā. Rezultātus ir devuši arī mūsu klīnikas īstenotie sabiedrības izglītošanas pasākumi. Redzam, ka vēnu veselība mūsu populācijā uzlabojas, mazāk sastopamies ar ielaistiem slimību gadījumiem, piemēram, retākas kļuvušas venozās trofiskās čūlas. ■

Dr. Mauriņa Vēnu klīnika

Vēnu pavasaris turpinās aprīlī

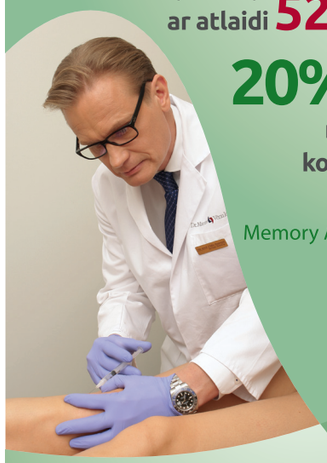
Dr. **Sandra Prāve**, vispārējās prakses ārste, flebologe

Dr. **Juris Rīts**, ķirurgs, flebologs

Dr. **Ints Bruņenieks**, ķirurgs, flebologs

20% atlaide ārsta konsultācijai un duplekssonogrāfijas izmeklējumam
Parasti 40,00 Eur, ar atlaidi **32,00** Eur

20% atlaide skleroterapijai
Parasti 65,00 Eur, ar atlaidi **52,00** Eur



20% atlaide medicīnas kompresijas zeķēm
Memory Aloe Vera AG
Memory AG
Max

Rīga, Kokneses prospekts 18A
Kalnciema iela 33
tālr. 67 374747; 67 315316; 67 610217
klinika@venucentrs.lv

www.venucentrs.lv
www.lazermedicinasklinika.lv

Reklāmraksts tapis sadarbībā ar *Dr. Mauriņa Vēnu kliniku*