

Združenje za žilne bolezni Slovenije, ki je strokovno združenje pri Slovenskem zdravniškem društvu, organizira v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije in drugimi društvi letos že drugič **Dan žil, ki bo 18. marca 2015.**

Akcija bo potekala na 20 lokacijah po celi Sloveniji.

Namen letošnje je opozoriti predvsem na težave, ki jih povzročajo bolezni ven. Geslo tokratnega dneva žil je **NOČEM OTEKLIH IN BOLEČIH NOG!**

Vene ali dovodnice so žile po katerih teče kri proti srcu. Ko govorimo o boleznih ven mislimo večinoma na kronične bolezni povrhnjih ven spodnjih okončin. Vene spodnjih okončin delimo v tri skupine: povrhnje (nahajajo se v podkožju nad mišicami), globoke (potekajo globoko med mišicami) in prebodne (povezujejo povrhnje in globoke vene). V svetlino teh ven se bočijo venske zaklopke, ki preprečujejo vračanje krvi. Kri odteka iz povrhnjih ven v globoke in naprej proti srcu.

Venska bolezen nastane zaradi motenj v venskem obtoku – ob popuščanju venskih zaklopk in povratnem toku, ki poveča tlak v venah nog. Vsem so znane razširjene žile na nogah, ki predstavljajo že kronično povrhnje vensko popuščanje in so eden od znakov te bolezni.

Sicer se bolezen ven najpogosteje začne z občutkom težkih in utrujenih nog, bolečinami vzdolž ven, večernim otekanjem hrbtišča stopal in/ali gležnjev. Poleti, ko je vroče, so te težave še hujše. Sčasoma se razvijejo razširjene, zvijugane in izbočene površinske vene - varice. Pri nekaterih bolnikih nastopijo v področju varic tudi krči (zlasti ponoči), zato varice imenujemo tudi krčne žile.

Kronično vensko popuščanje narašča z leti. Vsak drug odrasli po 18. letu starosti ima eno od oblik venske bolezni. Približno 10% dvajsetletnikov ima simptome (to je težke, utrujene, nemirne, napete noge in krče). V starosti 60. let ima težave že 40% populacije. Razmerje med moškimi in ženskami je ¾. Z napredovanjem bolezni se pojavijo spremembe na golenih v smislu hiperpigmentacij-temnega obarvanja, rdečine ali skleroze-to je trde kože. Kot zadnja stopnja venskega popuščanja, če le-to ni zdravljeno, je rana na goleni-venska razjeda, pri 70. letnikih kar v 70%.

Druga stran venskih bolezni pa je prizadetost globokih ven, ki je na srečo manj pogosta, a včasih zaradi zapletov tudi smrtna in spremlja številna stanja. Pojavlja se v vseh starostnih obdobjih, a je v starosti pogostejša.

Težave zaradi venske bolezni lahko sproži ali poslabša več dejavnikov: prekomerna telesna teža, dolgotrajno stanje ali sedenje, prenašanje težkih bremen, starost, kajenje, izpostavljenost visokim temperaturam, plosko stopalo, neprimerna obuvala (visoke pete) in/ali oblačila (npr. pretesne hlače ali pas, pretesen patent nogavic), hormonske motnje (nosečnost, menopavza, hormonska kontracepcija), ključno pa je pojavljanje venske bolezni v družini.

Z dokaj enostavnimi ukrepi, kot so ne pregrevanje nog, gibanje, izvajanje stopalnih vaj in veliko hoje, lahko bolezen omilimo ali odložimo njeno nastajanje. Zato je potrebno ljudi osveščati.

Če odmislimo vse težave in stroške (žal pri tej bolezni stroške v večini krije bolnik sam), ki jih ima bolnik, se moramo zavedati, da bolezen ven predstavlja tudi veliko finančno obremenitev za državo. V razvitem svetu namenijo za zdravljenje teh bolezni med 2-5% sredstev, ki jih namenjajo zdravstvu.

Kako bo potekala akcija in kako boste lahko preverili ali ste ogroženi oz. kaj morate narediti, da bi bila vaša ogroženost čim manjša?

Akcija bo potekala v številnih krajih po Sloveniji (seznam priložen), kjer bomo mimoidočim na voljo za pojasnila in nasvete o boleznih ven. Poučili jih bomo o boleznih ven nog, njihovem odkrivanju, zdravljenju in tudi o tem, kaj lahko vsak posameznik sam naredi za svoje vene in svoje ožilje in kdaj naj obišče zdravnika.

Naša želja je, da bolezen odkrijemo čim prej, da upočasnimo potek bolezni, da izboljšamo kakovost življenja in preprečimo zaplete

asist. prim. Tanja Planinšek Ručigaj, dr. med., specialistka dermatovenerologije, Dermatovenerološka klinika, UKC Ljubljana 041/511-806 t.rucigaj@gmail.com

prof. dr. Matija Kozak, dr. med., spec. kardialne in vaskularne med., 01/522-89-68, matija.kozak@kclj.si

prof. dr. Matija Cevc, dr. med., matija.cevc@kclj.si