

Ljubljana, 16. marec 2022

Sporočilo za javnost ob evropskem DNEVU ŽIL

Na Dan žil v evropskih državah ozaveščamo prebivalstvo o pomenu zdravih žil. Bolezni žil so kronične bolezni, ki jih je v veliki večini mogoče preprečiti, napredovanje bolezni pa zaustaviti. Bolezni žil pomembno vplivajo na kakovost življenja in skrajšujejo življenjsko dobo. Povzročajo pa tudi velike družbene stroške. Dan žil je vsako leto na tretjo sredo v mesecu marcu, Pri nas ga obeležujemo že deveto leto.

Zdravje žil je zelo pomembno. Letos ob Dnevu žil govorimo tem kako lahko vsak dan poskrbimo za zdravje žil – z redno telesno dejavnostjo, izogibanju daljšemu sedenju, skrbi za ustrezno telesno težo (debeli ljudje imajo večje tveganje za visok krvni tlak in diabetes, ki sta povezana z boleznimi žil). Na novinarski konferenci smo slišali kaj je periferna arterijska bolezen (PAB), kaj so bolezni ven oz. kronična venska bolezen, kateri so vzroki in nevarnosti ateroskleroze, povišanega holesterola in LDL v krvi in prejeli informacije o drugih aktualnih temah kot je vpliv bolezni covid na žilje.

Prim. Matija Cevc, dr. med., iz Kliničnega oddelka za žilne bolezni, UKC Ljubljana in predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije je opozoril na dokazano dejstvo, da redna telesna dejavnost pomaga preprečevati in obvladovati številne nenalezljive bolezni, kot so bolezni srca, možganska kap, sladkorna bolezen in številne vrste raka. Pomaga tudi pri obvladovanju zvišanega krvnega tlaka, ohranjanju zdrave telesne teže, izboljša lahko naše duševno zdravje s tem, da zmanjša občutek tesnobe in depresije, zaradi česar so izboljša tudi dobro počutje in kvaliteten spanec. Skratka zmerna aerobna telesna dejavnost pomembno izboljša kakovost našega življenja. Še posebej pa je telesna dejavnost kot je npr. hoja, pomembna pri aterosklerotični žilni bolezni nog. Številni dokazi govorijo, da je t.i. intermitentna hoja, v kolikor z njo pričnemo pravočasno, daleč najboljše zdravilo pri tej bolezni. Dokazi kažejo, da že 14 dni zmerne telesne aktivnosti kot je npr. 30 minut nekoliko hitrejše hoje dnevno, bistveno izboljša stanje žil in zmanjša t.i. endotelijsko disfunkcijo. Seveda pa je učinek še boljši, če aerobna telesna dejavnost postane stalnica našega življenja. Sočasno s tem pa je smiselno tudi upoštevanje priporočil zaščitne mediteranske prehrane, ki temelji predvsem na uživanju zelenjave, sadja, stročnic, rib, zmernih količin mesa in uporabi olivnega olja. Taka prehrana pa mora biti energetsko uravnotežena tako, da ohranja zdravo telesno težo. Prekomerna telesna teža in zlasti debelost je namreč eden od pomembnejših dejavnikov tveganja za aterosklerotično bolezen žil ter še posebej za vensko popuščanje in posledično krčne žile nog. Te so posledica neustreznega

delovanja venskih sten in/ali zaklopk v spodnjih okončinah, kar povzroči prekomerno zastajanje krvi v površinskih venah nog. Poleg drugih dejavnikov, o katerih bo govoril prof. Blinc, nastanek kroničnega venskega popuščanja pospešuje še sedenje, dolgotrajno stanje (posebej v vročem okolju) in telesna nedejavnost. Hoja namreč pospešuje venski povratek in s tem zavira nastanek te bolezni in njenih zapletov tudi pri tistih, ki imajo genetsko nagnjenost k tej bolezni. Seveda pa zdrava prehrana zavira tudi povišanje maščob v krvi in posledično kopičenje holesterola v arterijski žilni steni. Kdor hitro ukrepa dvakrat ukrepa. Če pričnemo z redno telesno aktivnostjo že v mladosti in sočasno upoštevamo priporočila zdrave prehrane ter preprečimo prekomerno prehranjenost, si bomo skoraj zagotovo zagotovili zdravo in kakovostno starost.

Prof. Aleš Blinc, dr. med. iz Kliničnega oddelka za žilne bolezni, UKC Ljubljana je povedal, da je **najpogostejša bolezen arterij v zahodnem svetu ateroskleroza**, počasi potekajoča vnetna bolezen, ki jo spodbujajo lipoproteini, ki vsebujejo beljakovino Apo-B, med katerimi so najbolj znani lipoproteini z majhno gostoto (LDL). Ateroskleroza povzroči težave tedaj, ko aterosklerotična leha pomembno zoži arterijsko svetlino in prične ovirati tok krvi, ali kadar se leha natrga, na raztrganini pa nastane krvni strdek (tromb), ki popolnoma zapre žilno svetlino. Najhujši zapleti ateroskleroze so srčni infarkt, ishemična možganska kap ali gangrena noge. Izraz **periferna arterijska bolezen (PAB)** označuje kronične motnje arterijske prekrvitve udov, ki jih v veliki večini primerov povzroča ateroskleroza. Zožitev arterijske svetline povzroči simptome intermitentne klavdikacije s stiskajočo mišično bolečino, ki se pojavlja med hojo. V napredovalih fazah bolezni se bolečina pojavi tudi med mirovanjem, razvije se lahko razjeda in gangrena. Ocenjujemo, da ima simptomatsko PAB približno 5% prebivalcev, ki so starejši od 60 let. Sladkorna bolezen in napredovala kronična ledvična bolezen podvojita tveganje za PAB. PAB odkrivamo s primerjavo sistoličnega tlaka v gležnju v primerjavi s krvnim tlakom na nadlakti, čemur pravimo gleženjski indeks. V zdravljenju PAB priporočamo intervalno hojo, skrb za stopala, zdravo prehrano po mediteranskem tipu, nekajenje in strogo uravnavanje krvnega tlaka in krvnih lipidov. Pri simptomatski PAB igra pomembno vlogo protitrombotično zdravljenje. Pred arterijsko trombozo najbolje ščiti kombinacija majhnih odmerkov aspirina in rivaroksabana. Napredovalo PAB zdravimo z revaskularizacijskimi posegi, ki so največkrat znotrajžilni, redkeje kirurški. Tudi po revaskularizacijskih posegih je potrebno intenzivno zaviranje ateroskleroze.

Najnevarnejša bolezen ven je venska tromboza, ki grozi z odtrganjem dela strdka in njegovo zagozditvijo v pljučnem obtoku, čemur pravimo **pljučna embolija**. Ker sta bolezenski stanji tesno povezani, pogosto govorimo o **venski trombemboliji**. Klasičnim sprožilcem venske trombembolije, kot so slaba pomicnost, nosečnost, hormonska kontracepcija, rakave bolezni, se je v zadnjem času pridružil kovid. Kovid je povzročil neprimerno več venskih trombembolij kot cepljenje proti tej bolezni. Pri kovidu je vselej prizadet notranji žilni sloj, endotelij, ki vsebuje veliko beljakovine ACE2, preko katere virus Sars-CoV-2 vstopa v celice. Poškodba celic ob okužbi z virusom in imunski odziv povzročata vnetje žil s povečano prepustnostjo mikrocirkulacije ter povečano

nagnjenostjo k strjevanju krvi - zlasti v mikrocirkulaciji in v venah, v manjši meri tudi v arterijah. Povečana prepustnost pljučnih kapilar pri hudih oblikah kovida vodi do vnetnega pljučnega edema, ki otežuje izmenjavo plinov in zahteva zdravljenje z dodatnim kisikom ali z mehanično podporo dihanju. Obstajajo podatki, ki govorijo v prid domnevi, da je t.i. **dolgi kovid**, ki se kaže zlasti z utrujenostjo, motnjami spomina in koncentracije, posledica dolgotrajno okvarjenega delovanja notranjega žilnega sloja - endotelija.

Izredno pogosta bolezen je **kronično vensko popuščenje** z razširjenimi, vijugavimi venami spodnjih okončin, po katerih kri ne odteka nemoteno navzgor proti srcu, temveč zateka nazaj navzdol. Vsaj blage simptome ali znake venskega popuščenja ima do 70% žensk in do 50% moških. V raztegnjenih venah zaklopke ne tesnijo, zato kri ne odteka nemoteno navzgor proti srcu, temveč zateka nazaj navzdol in povzroča občutek napetosti, otekanje in spremembe na koži, lahko celo kožne razjede, ki jih imenujemo venski ulkusi. Zastajanje krvi v povrhnjih venah lahko povzroči povrhnjo vensko trombozo, v preteklosti imenovano povrhnji tromboflebitis. Poleg hormonskih vplivov igra pri nastanku varikoznih ven pomembno vlogo tudi gensko nagnjenje. Težave, povezane z varikoznimi venami, lahko lajšamo s kompresijskimi povoji ali kompresijskimi nogavicami. Blažje simptome venskega popuščenja blaži mikronizirani diosmin, ki je v lekarnah na voljo brez recepta. Pri napredovalem venskem popuščenju pomaga odstranitev nefunkcionalne, prekomerno raztegnjene vene s kirurškim posegom ali z znotraj žilnim posegom, ki žilo zlepi in prepreči povratni tok.

Kontakti:

Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med.: ales.blinc@kclj.si

Prim. Matija Cevc, dr.med.: matija.cevc@kclj.si

Vabljeni v Posvetovalnico za srce, Dalmatinova 10 v Ljubljani:

Od 18. marca do 18. aprila bo potekalo svetovanje in osveščanje **o boleznih ven, skozi ves mesec april pa periferni arterijski boleznih**. V Posvetovalnici Za srce med drugimi izvajajo tudi meritve gleženjskega indeksa in venske pletizmografije. Obiskovalci bodo prejeli tudi ustrezna zdravstveno informativna, pisna gradiva.