

Dermatologi flebologi kot preventivo proti bolečinam svetujemo uporabo primernih kompresijskih nogavic ali povojev.



BOLEČE IN OTEČENE NOGE



Piše: **Ana Slana**, dr. med., spec. dermatovenerologije

Ljudje zaradi bolečih in otečenih nog pogosto iščejo strokovno pomoč. Težave največkrat prizadenejo starejše, lahko pa spremljajo že mlade odrasle. Čeprav je težava pogosta in lahko močno okrni vsakodnevne aktivnosti, je odkrivanje vzrokov zanjo nemalokrat dolgotrajno in naporno. Brez znanega vzroka je zdravljenje neučinkovito, celo škodljivo. Da bi lahko bolnikom pomagali, sta potrebna temeljit pogovor in natančen pregled pri zdravniku specialistu.

Zdravljenje vsake bolezni se začne s pridobivanjem mnogih podatkov. Za ustrezno obravnavo bolnikov, ki imajo boleče in otečene noge, moramo izvedeti marsikaj, med drugim: kdaj se pojavljata bolečina in oteklina, kaj ju poslabša in izboljša, kje se nahajata in ali sta simetrično prisotni na obeh nogah, sta nastali počasi ali praktično čez noč, kakšna je bolečina po naravi, ju spremljajo še kakšne druge zdravstvene težave itd. Zelo pomemben je podatek o ostalih kroničnih in akutnih boleznih ter zdravilih, ki jih bolnik prejema. Pogosto pri bolniku sočasno ugotavljamo več bolezni, ki povzročajo otekanje in bolečine; takrat potrebujemo obravnavo in zdravljenje več specialistov. Dermatologi zdravimo bolnike, ki jim bolečino in oteklino nog povzroča zelo pogosta bolezen – kronično vensko popuščanje.

Kronično vensko popuščanje

Pri sumu na kronično vensko popuščanje smo dermatologi še zlasti pozorni na vidne varikozno spremenjene povrhnje vene, ki jih bolniki ponavadi opazijo že sami in jih nemalokrat spremljajo že iz mladosti, z leti pa postajajo vse bolj izrazite in moteče. Ko se bolezen slabša, se poleg bolečin in otekanja pojavijo še rjavkasta zabarvanost ali vnetje kože okoli gležnjev in na spodnjih predelih goleni ter srbež kože. Nemalokrat se posamezne varice vnamejo, v njih se lahko naredijo boleči strdki. V najslabšem primeru se na goleni lahko naredijo tudi trdovratne razjede ali rane.

Kako prepoznamo bolezen?

Oteklina in bolečina pri ljudeh s kroničnim venskim popuščanjem sta značilno najmanj izraziti ali celo odsotni v jutranjih urah, nato se tekom dneva poslabšujeta. Ob nošnji nogavic so tako pri slačenju vidni zažemki na mestih močnejšega elastičnega roba. Oteklino in bolečino poslabšajo toplo vreme in sončenje nog ter dolgotrajna stoja in sedenje, medtem ko hlajenje, zmerna telesna aktivnost, predvsem plavanje v hladnejših vodah in počitek s privzdignjenimi nogami blagodejno vplivajo na omenjeni težavi. Pogosto ti bolniki trpijo zaradi bolečih nočnih krčev. Zelo značilno je, da protibolečinska zdravila, ki ublažijo bolečine, zaradi revmatskih ali ortopedskih vzrokov pri tovrstnih bolečinah praktično ne učinkujejo.

Drugi vzroki otekanja in bolečin spodnjih okončin

Vzrokov za otekanje in bolečine spodnjih okončin je veliko, med pogostejšimi so: srčno popuščanje, zdravila za nižanje krvnega tlaka, globoka venska tromboza, limfedem, stanja po poškodbah okončin, slabša pokretnost zaradi različnih vzrokov, predvsem pa obrabe hrbtnice ali sklepov nog,



Vensko popuščanje je kronična in napredujoča bolezen in žal do neke mere ponavljajoča, zato zdravljenja pogosto med seboj dopolnjujemo in kombiniramo. Tako so učinki boljši in dolgotrajnejši. Ko oteklina in bolečine kljub zdravljenju vztrajajo oz. se ne omilijo, razmislite o morebitnih drugih vzrokih in poiščite ustrezno strokovno pomoč.

nekatera revmatska obolenja, obolenja ledvic in prebavil, prekomerna telesna teža, sladkorna bolezen, slabokrvnost, rakava obolenja, nosečnost, boleznii ščitnice itd. Izčrpen pogovor in pregled bosta odkrila večino vzrokov. Ne smemo pozabiti, da lahko predvsem pri starejših bolnikih težave povzročata več bolezni skupaj in to zahteva tudi njihovo hkratno zdravljenje.

Kako pomagati?

Na dedno obremenjenost, spol in staranje ne moremo vplivati, lahko pa poskrbimo za zdrav življenjski slog z ustrezno telesno težo, pestro in zdravo prehrano, z gibanjem v prostem času, ustrezno zdravljenje bolezni in preventivo. Bolnikom, ki imajo zaradi kroničnega venskega popuščanja boleče in otečene spodnje okončine, svetujemo izogibanje vročini in neposrednemu soncu, gretju nog in ustrezno obutev, udobno in zračno. Tudi nekateri športi in priločasne aktivnosti lahko škodujejo stanju bolezni, zato odsvetujemo dvigovanje uteži, smučanje, tenis in uporabo savn, zelo toplih zdraviliških bazenov in športnih masaž spodnjih okončin. Nemalokrat morajo ljudje z venskim popuščanjem prilagoditi ali zamenjati obremenitve na delovnem mestu.

Zdravljenje kroničnega venskega popuščanja

Bolnik mora poiskati ustreznega specialista – dermatologa flebologa, ki je še posebej specializiran za zdravljenje tovrstnih bolezni. Kronično vensko popuščanje zdravimo z različnimi operativnimi posegi (klasičnim strippingom ali odvzemom prizadete vene oz. novejšimi endovenskimi laserskimi ali radiofrekvenčnimi posegi), s sklerozacijskimi postopki in venoaktivnimi zdravili. Kot preventivo pred otekanjem in bolečinam ter kot pomoč po drugih načinih zdravljenja svetujemo uporabo kompresijskih nogavic ali povojev. Zdraviti je treba tudi nekatere zaplete kroničnega venskega popuščanja, kot so venska razjeda, vnetja na koži, okužbe in vensko trombozo.

Kronično vensko popuščanje prizadene marsikoga, ne samo starejše. Pomagamo si lahko s preventivo in ob poslabšanju obiščemo zdravnika.



Viri:

1. Management of chronic venous disorders of the lower limbs-guidelines according to scientific evidence. Int Angiol. 2014; 33: 87–208.
2. Bergan JJ, Schmid_schonbein GW, Smith PD, et.al. Chronic venous disease. N Eng J Med. 2006; 355: 488–498.
3. Ciocon JO, Fernandez BB, Ciocon DG. Leg edema: clinical clues to the differential diagnosis. Geriatrics. 1993; 48 (5): 34–40, 45.