

Oteklina nog zaradi venskega popuščanja.



OTEKLINE NOG

Oteklina nog se lahko pojavijo kjerkoli, od prstov do dimelj. Nastanejo lahko zaradi zastajanja tekočine ali vnetja v poškodovanih oziroma obolenih tkivih. Pogosto je vzrok oteklina popolnoma jasen, npr. krčne žile ali poškodba sklepa, včasih pa je oteklina znak še neodkrita bolezni, kot je krvni strdek ali srčno obolenje. Z natančnim pregledom lahko odkrijemo več vzročnih dejavnikov za otekanje. Nezdravljene oteklina nog vodijo v kožna obolenja, kot so vnetja in razjede.

Piše: **Vesna Breznik**, dr. med.,
spec. dermatovenerologije,
UKC Maribor, Oddelek za kožne
in spolne bolezni



Oteklina nog so odraz povečane prostornine različnih tkiv – kože, podkožja, mišic ali sklepov. Nastanejo lahko zaradi številnih vzrokov, ki se razlikujejo po hitrosti nastanka in resnosti. Oteklina nog lahko nastane hitro ali postopno in se pojavlja eno- ali obojestransko. Hitro nastale oteklina nog s pridruženim težkim dihanjem, bolečinami v prsih, splošno oslabelostjo ali vročino lahko nakazujejo krvni strdek v pljučih, resno srčno bolezen ali okužbo kože. V takem primeru je potrebno čimprej zdravljenje.

Povzročajo jih tudi zdravila

Tudi počasi nastajajoče kronične oteklina nog zahtevajo pravočasno obravnavo, da preprečimo posledice na koži. Nastanejo lahko zaradi bolezni venskih in limfnih žil (npr. krčne žile, krvni strdek v globokih venah, limfedem po zdravljenju raka), notranjih organov (srca, ledvic, jeter, črevesja in ščitnice), sklepov (npr. poškodba, revmatoidni artritis) in redkeje zaradi vnetnih kožnih bolezni. Oteklina nog so zelo pogoste

v nosečnosti. Lahko jih povzročajo zdravila, ki vsebujejo hormone, kot tudi nekatera zdravila proti pritisku in vnetju. Velikokrat neprepoznan vzrok za otekanje je večurno negibno sedenje ali stanje zaradi dela, sklepnomišične bolezni ali le neaktivni življenjski slog.

Pravočasno k dermatologu

Bolniki so k dermatologom po navadi napoteni zaradi posledic oteklina nog, ki se kažejo kot vnetno pordela, srbeča ali boleča ter roseča koža. Če je oteklina kronična, je koža lahko tudi zadebeljena, trda in temneje obarvana, nazadnje se pojavijo kronične razjede. Zaradi oteklina nog postanejo sklepi slabše gibljivi in bolniki se težje premikajo. To lahko vodi v debelost in z njo povezane druge bolezni, ki dodatno slabšajo oteklina in bolnik se znajde v začaranem krogu.

Zdravljenje oteklih nog

Oteklina nog najučinkoviteje zdravimo z odstranjevanjem vzroka. Zato je potrebno čim boljše zdravljenje in preprečevanje bolezni žil, srca, ledvic, jeter in sklepov ob sodelovanju z ustreznimi specialisti. Izključno po posvetu z zdravnikom se lahko ukine zdravila, ki so osumljena za povzročanje oteklina. Dermatologi zdravimo oteklina in kožne spremembe na nogah s predpisovanjem različnih povojev ali medicinskih nogavic ter z lokalnimi

Ali ste vedeli?

- Oteklina nog lahko nastanejo zaradi številnih vzrokov, ki se razlikujejo po hitrosti nastanka in resonate.
- Bolnike pogosto napotijo k dermatologu zaradi posledic oteklina nog, ki se kažejo kot srbeča, boleča, pordela in otrdela koža, v končni fazi pa lahko nastane kronična razjeda.

Koristni nasveti

- Če vam noge nenadno otečejo, se čim prej oglasite pri zdravniku. Posebej še, če pojav spremljajo težko dihanje, bolečine v prsih ali vročina, saj lahko nakazujejo krvni strdek v pljučih, resno srčno bolezen ali okužbo kože.
- Kronične oteklina nog lahko zmanjšate z redno fizično aktivnostjo (hoja, tek, kolesarjenje ...), dvigom vznožja med počitkom in povijanjem nog oz. nošnjo elastičnih nogavic.

zdravilnimi in negovalnimi preparati. Učinkovite so tudi limfne drenaže. Izjemnega pomena je sodelovanje bolnika pri zdravljenju oteklina nog – poleg pravilnega jemanja zdravil

in uporabe medicinskih nogavic je potrebna redna fizična aktivnost (npr. hoja, tek, plavanje, kolesarjenje), dvig vznožja med počitkom in skrb za normalno telesno težo.



Limfedem obeh spodnjih okončin po karcinomu rodil in ponavljajočih se šenih desne spodnje okončine. Na levi spodnji okončini je že nameščena medicinska nogavica.

Viri:

1. Gaber Y. Diseases of lymphatics. In Burgdorf WHC, Plewig G., ed. Braun Falco's Dermatology; 2009: 930-936.
2. Kecej Leskovec N, Planinšek Ručigaj T: Bolezni ven spodnjih udov. In Kansky A, Miljković J, Dolenc-Voljč M, ur. Kožne in spolne bolezni. Ljubljana ZSD; 2017: 417-429.
3. Lymphoedema Framework. Best practice for the management of lymphoedema. International Consensus. London MEP Ltd; 2006: 1-5.