

Bolezen ven je ena najpogostejših kroničnih bolezni, saj jo ima vsak drug odrasli v razvitem svetu

Naloga ven je:

da se po njih vrača kri proti srcu. Enosmerni tok navzgor omogočajo zaklopke v venah.

Velikokrat se vene sčasoma razširijo, zaklopke ne tesnijo, zato kri zateka navzdol in s tem zastaja v venah nog.

To imenujemo kronično popuščanje ven.

Na nogah vidimo:

najprej krčne žile različnih velikosti. Ko bolezen napreduje otekajo gležnji, kasneje pa še goleni, kjer lahko nastane tudi vnetje kože (hipostazični dermatitis). Nazadnje nastanejo na spodnji tretjini goleni rane, ki se počasi celijo (venske golenje razjede ali ulkusi).

Težave, ki jih imajo pacienti:

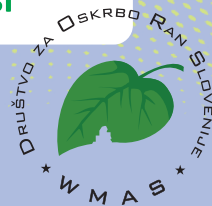
tope bolečine, težke, utrujene noge predvsem proti večeru ter krči ponoči. Včasih navajajo tudi nemirne noge.

Zakaj nastane kronično vensko popuščanje?

Bolezen se podeduje od staršev. Poslabša jo današnji način življenja, predvsem dolgotrajno stanje na istem mestu, dolgo sedenje (za računalnikom, delovnim strojem, v avtu, letalu), premalo hoje in pretirano gretje nog.

Dodatne informacije dobite na

www.dors.si



Avtorice zloženke:

doc. dr. **Nada Kecelj Leskovec**, dr. med.

prim. as. **Tanja Planinšek Ručigaj**, dr. med., svetnica

Justina Somrak, viš. med. ses.

Nataša Čermelj, dipl. m. s.

Marina Valentič, s. m. s.

Zloženka je brezplačna in je namenjena pacientom s kronično boleznijo ven in njihovim svojcem.

Fotografije v zloženki so posnete na Dermatovenerološki kliniki UKC Ljubljana, v soglasju s pacienti.

Revizija zloženke 2016.

Kompresijsko zdravljenje bolezni ven



Če imate venško golenjo razjedo, svetujemo kompresijsko zdravljenje.

Dolgo-elastični povoji

so kompresijski pripomočki, ki vršijo stalni pritisk na vene ter s tem izboljšajo pretok venske krvi v venah nog. Podobno delujejo tudi medicinske kompresijske nogavice.

Dolgo-elastični povoj namestimo zjutraj,

pred vstajanjem, in ga **snamemo zvečer**, pred spanjem. Čez dan priporočamo, da povoj snamete, če počivate več kot 30 minut.

Povijati začnemo od prstov nog, ob tem naj bo stopalo v pravokotnem položaju.



Povijamo na klas, pri tem pazimo, da so razmaki med posameznimi zavoji enakomerni (2 – 3 cm). Povijemo celo stopalo.

Peto povijemo tako, da prvi zavoj teče preko sredine pete, nato naredimo še vsaj 2 zavoja preko pete nad in pod prvim zavojem. Nadaljujemo s povijanjem v obliki klasa do kolena, pri čemer je povoj enakomerno raztegnjen.



V primeru, da je **golen močno otekla**, priporočamo povijanje **z dvema povojema do kolena**.

Kratko-elastični povoji vršijo pritiske na povrhnje in globoke vene ter arterije ob hoji, manj pa v mirovanju. Nameščeni so lahko podnevi in ponoči do naslednje preveze. Povoje namesti usposobljena oseba.

Za majhno venško golenjo razjedo pridejo v poštev dvodelne **kompresijske dokolenke**. Moč kompresije predpiše zdravnik, specialist dermatolog – flebolog.

S povitimi nogami ali kompresijskimi nogavicami **čim več hodite**. Priporočamo vsakodnevne sprehode, ki naj ne bodo krajši od pol ure.



Ob sedenju podložite pručko pod noge.

Ob tem izvajajte vaje za stopala: s stopali krožite v gležnjih, gibajte stopalo v smeri navzgor-navzdol, migajte s prsti na nogi. Vsake pol ure vstanite in naredite nekaj korakov.

Gretje nog težave poslabša. Odsvetujemo sedenje na pečeh ali ob radiatorjih.

Zvečer odstranite kompresijske pripomočke, noge umijte in jih namažite z ustrezno **negovalno kremo**.

Zavržite stare dokolenke (po šestih mesecih) **ali elastične povoje** (po dveh do osmih tednih, odvisno od navodil proizvajalca) **in kupite nove, saj stari izgubijo elastičnost, tudi ob pravilnem vzdrževanju.**