



# KRONIČNO VENSKO POPUŠČANJE

Andrej Kravos

## *1. Kako pogosto je kronično vensko popuščanje?*

Bolezenske spremembe na venah spodnjih udov ima približno polovica odraslih. Pogostost je zelo odvisna od starosti, saj le-ta s starostjo narašča. Tako ima bolezenske spremembe na venah spodnjih udov približno petina ljudi pri starosti 20 let in več kot 80 % ljudi, starih 60 let in več. Večina bolnikov ima začetni ali drugi stadij bolezni. Kronično vensko popuščanje je pogostejše pri ženskah.

Golenja razjeda je napredovalna oblika kroničnega venskega popuščanja. Če upoštevamo aktivno in prebolelo razjedo, je pogostost od 1,0-1,3 % prebivalstva. Pri mlajših od 40 let ni bistvenih razlik med moškimi in ženskami. Pri starejših pa je golenja razjeda trikrat pogostejša pri ženskah.

## *2. Kaj povzroča nastanek kroničnega venskega popuščanja?*

Stanje, kadar se kri s težavo vrača v srce in zastaja v venah, imenujemo venska staza. Ta zastoj je posledica okvare venskih zaklopk. Zato se s pritokom krvi vene razširijo, povišan tlak na stene ven pa je vzrok za občutek težkih nog. Pri kroničnem venskem popuščanju lahko kri teče iz globokih ven nazaj v površinske, kar le-te še dodatno obremeni in poškoduje; to predstavlja začarani krog varikoznih ven. Znotraj ven se na vsakih 4-5 cm nahajajo zaklopke ali valvulae. Te preprečujejo povratni tok krvi: čim kri nad zaklopko zaradi vleka gravitacije steče nazaj, se zaradi zaklopke ne more še dodatno spustiti. Včasih zaklopke slabo delujejo, kar je lahko posledica razširjene vene in se zaklopki več ne dotikata, ali pa je zaklopka poškodovana zaradi vnetnih procesov na venski steni. V tem primeru kri teče v napačno smer – se spušča od srca v noge. Zaradi tega serumska tekočina iz žil uhaja v okoliško tkivo in teče proti površini nog. To imenujemo venski povratni tok.

Za primarno kronično vensko popuščanje natančni vzrok ni znan, a verjetno gre za šibkost v steni površinskih ven oziroma za okvaro zaklopk. Pomemben dejavnik je dednost. Če sta imeli krčne žile babica in mati, je veliko možnosti, da jih boste imeli tudi vi. Pogost razlog je prebolela globoka venska tromboza s posledično oviranim odtokom krvi proti srcu. To je sekundarno kronično vensko popuščanje.

Kronično vensko popuščanje je pogostejše pri starejših in pri ženskah. Na pojavnost in pospeševanje bolezni vplivajo tudi čezmerna telesna teža, kajenje, nosečnost in oralna kontracepcija, premalo gibanja, oprijeto spodnje perilo, izpostavljanje vročini in prehrana s premalo vlakninami. Stoječi poklici verjetno niso samostojni vzrok nastanka kroničnega venskega popuščanja, vendar pa proces pospešijo. Podobno velja za dolgotrajno sedenje.



### 3. *Kako se kronično vensko popuščanje kaže?*

Najpogostejši simptomi so:

- tope ali pekoče bolečine v nogah ali gležnjih ali občutek težkih nog: dolgotrajno sedenje, ki ga je v današnjih službah veliko, ali stanje na enem mestu, povzroča v nogah neprijetno bolečino in občutek težkih nog. Bolečina je tudi eden prvih znakov omenjene bolezni, čeprav nekateri bolniki kljub že razširjenim venam še ne čutijo nobenih bolečin,
- otekanje: otekanje je v začetku prisotno v večernih urah, kasneje pa je lahko stalno,
- srbenje in nemirne noge: včasih bolezen spremlja tudi srbenje v spodnjem delu nog in okoli gležnjev, zlasti če je koža topla ali potem, ko si sezujemo nogavice. Srbenje izzove praskanje in povzroči pordelost,
- nočni krči: zoprni krči, ki nam ponoči jemljejo spanec, so prav tako lahko eden od simptomov kroničnega venskega popuščanja.

Med znaki pa so najbolj običajno prisotni:

- varikozne vene ali varice (krčne žile): to so modrikaste ali temno vijolične razširjene in zvijugane povrhnje vene s premerom 3 mm ali več, merjene v stoječem položaju. Debelne varice ima četrtna bolnikov. Pri ostalih so prizadete manjše vene,
- metličaste (razširjene venule v koži) in mrežaste vene ali retikularne vene (razširjene modrikaste podkožne vene) se pojavijo na začetku bolezni, opazamo jih pri približno 50 % bolnikov s kronično vensko boleznijo,
- oteklina je eden najbolj prepoznavnih znakov kronične bolezni ven. V začetnih stadijih bolezni se sočasno z bolečinami pojavijo večerne otekline nog, ki uplahnejo preko noči,
- spremembe kože: spremembe pigmentacije se najpogosteje kažejo s temneje obarvano kožo. Običajno se pojavlja v predelu gležnja, lahko pa se razširi tudi na golen in stopalo. Kronično vnetje kože in podkožja v poznejših fazah povzroči fibrozo (razraščanje veziva) in nastanek hipopigmentirane kože. Govorimo o lipodermatosklerozi in atrophie blanche, ki sta znak kroničnega venskega popuščanja. Ob dodatnih zunanjih dejavnikih se tako spremenjena koža vname, nastane ekcem,
- venska razjeda (rana na goleni): venska razjeda goleni predstavlja zadnjo, najhujšo stopnjo kronične bolezni ven. Njen potek je običajno kroničen, pogostost pa se s starostjo zelo povečuje.

### 4. *Kako postavimo diagnozo?*

Natančna anamneza in opis težav je prvi korak pri diagnostiki kroničnega venskega popuščanja. Naslednji korak je natančen klinični pregled, ki je usmerjen ne le na ugotavljanje znakov kroničnega venskega popuščanja, ampak tudi na morebitne druge vzroke težav. Ovrednotiti je potrebno tudi arterijsko prekrvavitev spodnjih udov. Vse to lahko opravi zdravnik družinske medicine. Natančna in neboleča preiskava za oceno venskega sistema nog je dopplerski ultrazvok. S tem se večinoma ukvarjajo internisti, dermatologi in žilni kirurgi.



## **5. *Kako poteka zdravljenje?***

Zdravljenje je odvisno od stopnje bolezni. Kompresijsko zdravljenje (to je nošnja ustreznih medicinskih kompresijskih nogavic ali povijanje nog) velja za osnovno. Venoaktivna zdravila lahko učinkovito zmanjšujejo simptome, upočasnijo napredovanje bolezni in tudi pospešijo celjenje razjed. Zdravnik se lahko odloči tudi za sklerozantno zdravljenje oziroma vbrizganje sklerozantnega sredstva v obolelo veno, zdravljenje z laserjem ali operativno zdravljenje. Metod operativnega zdravljenja je veliko.

## **6. *Kako bolezen poteka?***

Navadno bolezen napreduje. Napredovanje je hitrejše pri dedno obremenjenih in pri ljudeh z nezdravim načinom življenja. Čim se bolezen pojavi, je ni mogoče več pozdraviti. Lahko pa se upočasnijo napredovanje z ustreznim zdravljenjem in načinom življenja.

## **7. *Kako poteka spremljanje bolnika s kroničnim venskim popuščanjem?***

Bolezen v večini primerov spremlja zdravnik družinske medicine. Pregled je potreben pri poslabšanju težav, zlasti pri vnetju, pri razjedi in takoj pri krvavitvi iz varic. Zdravnik družinske medicine po potrebi napoti k dermatologu ali žilnemu kirurgu, npr. pri trdovratni razjedi ali ob potrebi po operativnem zdravljenju.

## **8. *Kako si lahko pri kroničnem venskem popuščanju pomagata sami?***

Sami s spremembo načina življenja, poznavanjem dejavnikov tveganja in iskanjem pomoči pri zdravniku družinske medicine veliko pripomoremo k boljši obravnavi bolezni in boljšemu počutju. Če bolnik pride k zdravniku pravočasno, mu ta lahko predpiše primerno zdravljenje. S hitro postavitvijo diagnoze se ob ustreznem zdravljenju ustavi napredovanje bolezni. Da bi ohranili vaše vene v najboljšem možnem stanju, omejite tiste dejavnike, ki poslabšajo stanje. Kolikor je le mogoče, se izogibajte stanju na mestu in sedenju. Če morate sedeti, nikoli ne prekrižajte nog. Med sedenjem privzdignite noge in jih položite na pručko. Predvsem pa vsak dan hodite na sprehode.

## **9. *Kako kronično vensko popuščanje vpliva na vaše življenje?***

Bolezen ni nevarna za življenje, pač pa je neprijetna zaradi številnih težav, ki jih prinaša. Že v začetni fazi so pogoste bolečine, utrujene noge, otekanje in srbenje. Bolniki, ki imajo kronično vensko popuščanje, ne zmorejo dolgotrajno stati ali sedeti. V napredovali fazi s spremembami na koži ali razjedo pa je kakovost življenja še bolj zmanjšana.

## **10. *Ali in kako lahko nastanek kroničnega venskega popuščanja preprečite?***

Preprečiti ga zaenkrat še ne moremo, lahko pa s spremenjenim načinom življenja in opazovanjem svojega telesa preprečimo nastanek hujših oblik kroničnega venskega popuščanja in lajšamo simptome oziroma zaustavimo napredovanje.