



Kako se lahko na neboleč način izognemo zastajanju krvi v nogah?

- Med nosečnostjo čim manj stojte pri miru.
- Ne sedite prenizko ali na robu stola.
- Čim več hodite, se sprehajajte, plavajte in kolesarite.
- Če se sedečemu položaju ne morete izogniti, čim pogosteje premikajte noge, od časa do časa vstanite ter nosite medicinske kompresijske nogavice SIGVARIS.
- Izogibajte se vročih kopeli.
- Izogibajte se daljšim obdobjem sončenja (vene se lahko še bolj razširijo).
- Ob visokih dnevniških temperaturah ali ob večji aktivnosti hladite svoje noge (noge polivajte z mlačno ali mrzlo vodo v smeri od stopal navzgor).
- Ko počivate, naj bodo noge nekoliko dvignjene.
- Vsako jutro si nadenite medicinske kompresijske nogavice.

Kompresijske nogavice

Priporoča se, da nosečnice za preprečevanje nastanka krčnih žil nosijo preventivne kompresijske nogavice SIGVARIS. Tako se lahko posledice akumulacije krvi v nogah (krčne žile, zatekanje, neugodje) preprečijo ali močno zmanjšajo.

Kompresijske nogavice mehansko z zunanjim pritiskom povečajo notranji pritisk v krvnih žilah. Meritve na Univerzitetni bolnišnici za ženske v Zurichu so dokazale, da se na ta način pretok skozi srce izboljša, več krvi priteka nazaj v srce, hkrati pa se stopnja srčnega utripa zmanjša. Opazili so tudi, da je bilo povečanje srčnega utripa zaradi kompenzacije oviranega povratnega toka, ki ga je ovirala rastoča maternica v medenici, manjše po namestitvi kompresijskih nogavic in da so se na ta način zmanjšali tudi maternični krči.

Ob nošenju kompresijskih nogavic kri ne zastaja v venah nog ter je zaradi izboljšane krvnega obtoka izboljšana tudi prekrvavljenost ostalih organov.

Na podlagi opazovanj so se potrdila predvidevanja, da nošenje kompresijskih nogavic lahko koristi ženskam, ki so nagnjene k prezgodnjemu porodu.

Težave nog v nosečnosti

diaFIT

Zastopa in prodaja:

DIAFIT d.o.o., Spodnji Slemen 6, 2352 Selnica ob Dravi
T: 02 / 674 08 51, 02 / 674 08 52, E: info@diafit.si, www.diafit.si

Na voljo v Diafitovih trgovinah, lekarnah in drugih specializiranih trgovinah.

diaFIT

www.diafit.si

Krčne žile, otekla stopala in druge težave nog v času nosečnosti

Utujenost, nemir, občutek teže in napetosti v nogah so samo nekatere od težav s katerimi se soočajo bodoče matere. Dodatne težave povzročajo mišični krči v mečih, vidno otekle noge ter krčne žile, ki se v nosečnosti lahko pojavijo prvič ali pa se obstoječe še dodatno povečajo.

Težave nog v času nosečnosti so lahko dedno pogojene in se pojavijo že pred samo nosečnostjo. Pogostejše so pri nosečnicah, ki veliko časa preživijo v sedečem ali stoječem mirujočem položaju ob pomankanju športnih aktivnosti oz. gibanja. Občutijo jih tudi nosečnice, ki so dalj časa izpostavljene visokim dnevnim temperaturam, ob katerih se žile še dodatno razširijo.

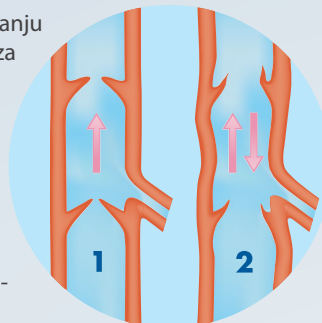
Slabo počutje je lahko opozorilo na nevarnosti za mater in otroka, ki bi lahko nastale zaradi vnetja bolezensko razširjenih žil oz. težav s krvnim obtokom.

Do rešitve lahko pridemo z razumevanjem vzrokov nastanka krčnih žil ter ostalih težav povezanih z nogami.



Kronično vensko popuščanje

Pri kroničnem venskem popuščanju gre za motnje venskega obtoka in za stalno povišan tlak v nogah. Vzrok za to je oslABLJENO vezivno tkivo venske stene in nepravilno delovanje venskih zaklopk. Tako kri ne teče normalno proti srcu navzgor, ampak v venah zastaja. Stene ven se zato razširijo, venske zaklopke pa se razmaknejo. To povzroča številne težave in nevšečnosti.



Težave, ki so še posebej pogoste v nosečnosti

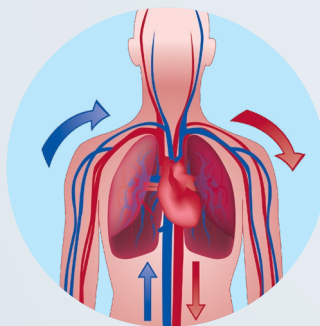
Težave ven so še posebej izrazite pri ženskah, ki so rodile več otrok. Povečanje težav pa nosečnica lahko občuti že v zelo zgodnji fazi nosečnosti.

Dejavniki tveganja boleznih ven v nosečnosti:

- povečana količina krvi, zmanjšanje napetosti v žilah (razširjene žile kot posledica zmanjšane napetosti žilnih sten),
- izrazito povečanje tlaka v venah nog tako v ležečem in stoječem položaju kot posledica pritiska na medenične vene, ki ga povzroča rastoči zarodek,
- spremenjena sestava krvi, tako, da voda lažje prehaja v tkivo,
- povečana sposobnost strjevanja krvi.

Povečanje količine krvi

Količina krvi se zaradi potrebe maternice in ploda v nosečnosti poveča za 20%. Dihanje in srce bodoče matere se tako prilagajata zarodkovemu krvnemu obtoku s povečanim učinkom. V stoječem položaju zaradi povečane količine krvi prihaja do povečane »akumulacije« krvi v nogah, kar posledično lahko pripelje tudi do večjih težav.



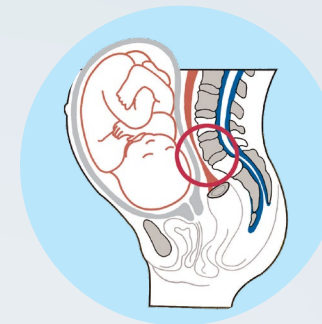
Širjenje žil

Varovanje nosečnosti uravnavajo številni hormoni, ki opravljajo različne naloge. Med drugimi so odgovorni tudi za imobilizacijo mišičnega tkiva maternice pred zaključkom nosečnosti. Na podoben način tudi žile postanejo manj prožne, kapaciteta ven pa se močno poveča. Vene nosečnice v stoječem položaju sprejemajo velike količine krvi, kar posledično privede do zgoščevanja krvi v razširjenih venah nog in v predelu nožnice. V prenapolnjenih venah se krvni obtok upočasni.

Povečan tlak v venah nog

V času nosečnosti se tlak v venah nog večkrat poveča ne glede na to, ali nosečnica leži ali stoji.

Eden od pomembnih razlogov za to povečanje je posledica pritiska maternice na medenične žile in zbiralne vene, kar je še posebej izrazito v stoječem položaju. V območjih pod mestom pritiska narašča tlak, kar pripomore pri širjenju ter zvijanju ven.



Sestava krvi

Otekle noge, stopala in edemi med nosečnostjo so neizogibna posledica povečanega tlaka v venah, ki je višji od tlaka v tkivu, ki vene obdaja. Stene žil imajo drobne pore, ki omogočajo pretok tekočin in snovi zelo majhnih velikosti. Krvni proteini praviloma ne morejo zapustiti žil, lahko pa ohranjajo vodo v tkivu (t. i. onkotski ali koloidno-ozmotski tlak). V nosečnosti se zmanjšajo še zlasti tisti proteini (albumini), ki so najbolj odgovorni za onkotski tlak. Posledično se v žili spremeni ravnovesje med silami, ki zadržujejo vodo in tistimi, ki jo silijo ven. Pri nosečnicah lahko pride do otekanja nog in stopal že v zelo kratkem času, kar je lahko povsem neškodljivo ali pa posledica zmanjšane limfnega pretoka. Posledica so konstantno otečene noge, tudi zjutraj ko nosečnica vstane. Pri teh težavah svetujemo po svet z zdravnikom.