

A kezeletlen visszér komoly szövődményeket okozhat

Hazánk lakosságának 20-30 százalékát érinti a visszérbetegség. A panaszok már a 20-30 éves korosztály tagjai között is egyre gyakrabban jelentkeznek – pókhálóerek, seprűvénák, elszörtan látszó visszerek, lábdagadás, éjszakai lábikragörcs. Az idejében megkezdett kezelés nélkülözhetetlen az olyan súlyos szövődmények, mint a lábszárfekély, a visszérgyulladás, lábélhalás és tüdőembólia elkerülése végett. A visszerek kialakulása nagy mértékben függ öröklött tényezőktől, így amennyiben a családban már korábban előfordult visszeres megbetegedés, fordítsunk külön gondot a megelőzésre is.

A visszeres panaszok tekintetében évről-évre növekedést figyelhetünk meg. Egy 2007-ben készült felmérés szerint a férfiak 19, a nők 45 százalékának vannak visszeres panaszai. Az életkor előrehaladtával a megbetegedés előfordulási aránya drámaian nő: míg 30 és 39 év között 20 százalék, addig 50 és 59 év között már 47, hatvan év felett pedig már 59 százalékos. Az idősebb korosztály körében jelentkező magasabb előfordulás azonban nem kizárólag tekinthető a korral járó következménynek. A fiatalabb korban észlelt, még könnyen kezelhető, visszafordítható kezdeti tünetek megfelelő terápia hiányában később súlyosabb formában jelentkeznek az idősebb korosztály körében.

A visszerek kialakulását az öröklött hajlamon kívül nagy mértékben növeli az ülő- és állómunka (tartós egy helyben történő állás, vagy ülés), a túlsúly és a terhesség. Sokan a várandósság alatt, illetve szülés után tapasztalják visszerek megjelenését. Ilyenkor is fontos időben megkezdenünk a kezelést, különösen, ha a későbbiekben még tervezünk gyermeket.

A tapasztalatom az, hogy a legtöbben akkor fordulnak orvoshoz, ha már jelentős fájdalmaik vannak, azaz éjszakai lábszárögörcs, vagy már egy rövidebb séta közben is lábszár fájdalom, „nehézláb érzés” alakul ki. Még komolyabb szövődmény a mélyvénás trombózis, amely már jelentős fájdalommal, duzzanattal, kékes elszíneződéssel jár, életveszélyes következménye tüdőembólia lehet. - mondta el dr. Antal Szilvia, érsebész.

A visszérbetegségek kezelésében különösen fontos, hogy már az első panaszok jelentkezésekor - még akkor is, ha az csak esztétikai vagy alig zavaró - forduljunk szakorvoshoz. Ilyenkor nem csak a szövődményeket előzhetjük meg, de a kezelés és gyógyulás is jóval egyszerűbb, gyorsabb lehet. A visszeres panaszok kiújulása ellen életmód változtatással és rendszeres szűrővizsgálatokkal védekezhetünk.

Az „anti visszér-program” már azoknak is segítséget nyújt, akiknél mindössze a kezdeti jelek jelentkeznek. Segít megelőzni a visszérbetegség súlyosbodását, a műtétet igénylő állapot elérését. Természetesen a program erősebb változata hasonló segítséget nyújt a már jelentős tünetekkel bírók, vagy akár már műtéten átesettek számára is.

Az anti-visszér program - 5 tipp visszerek ellen

1. Le a plusz kilókkal!

A jelentős túlsúllyal rendelkező beteg nehezebben mozog, kevésbé képes aktív mozgásra. Ezáltal az erek munkáját segítő izompumpa is kevésbé működik, ami visszerek tágulatához, lábdagadáshoz, lábszárvenyőhöz vezet. Ezek a betegek a visszeres vérpangás miatt trombózisra is sokkal hajlamosabbak, aminek extrém, tragikus következménye akár tüdőembólia is lehet.

Tipp: A megfelelően összeállított étrend mellett a mozgás is segíthet a súlyfelesleg leadásában. A rendszeres mozgást kezdjük az alapoknál. A visszér program speciális mozgássorozatot tartalmaz, melyek a súlycsökkentés mellett kifejezett érerősítő elemekkel tarkítottak.

2. Visszér-torna

Normál testsúlyú egyének számára is fontos időt szakítani a rendszeres testmozgásra. Minden olyan mozgás, ami az alsó végtagok izmait megmozgatja jó hatású, azaz segíti az erek munkáját, az izmok, kötőszövetek és a bőr vérellátását.

Tipp: Ülő- és állómunkát végzők esetében is fontos, hogy időnként megmozgassák lábaikat, ezáltal fokozva a vérkeringést, csökkentve az erekben a nyomást. Az elvárt hatás érdekében érdemes követni a speciálisan előírt, személyre szabott mozgásgyakorlatokat.

3. Táplálkozással a visszerek ellen

A visszerek elkerüléséhez nélkülözhetetlen nap, mint nap biztosítanunk azokat a tápanyagokat, amelyek segítik az erek állapotának megőrzését.

Tipp: A keringés javítására és az érfalak erősítésére ajánlott a C- és E vitamin. Fogyasszunk naponta 1-2 adag sötét színű gyümölcsöt vagy zöldséget, például bogyósokat, cseresznyét vagy paradicsomot. Az optimális hatáshoz egyedileg összeállított étrend javasolt.

4. Megelőzés gyógynövényekkel

A rendszeres torna és a megfelelő étrend mellett a megelőzés érdekében alkalmazhatunk különböző táplálékkiegészítőket, gyógynövényeket is.

Tipp: A szúrós csodabogyó, szőlőlevél, varázsmogyoró, tigrisfű és vadgesztenye tartalmú táplálékkiegészítők és krémek hatékonyan alkalmazhatóak a visszeres panaszok megelőzésére és kiegészítő kezelésükre.

5. Rendszeres kontroll

Az alábbi tényezők mindegyike külön-külön is hajlamosít visszerek megjelenésére.

- túlsúly
- terhesség
- álló munka végzés
- ülő munka végzés
- sokat vezet autót
- családjában előfordult már

Tipp: A felsorolt tényezők mellett a diabétesz és magas vérnyomás is növeli a visszerek kialakulásának kockázatát. A rizikó csoportba tartozó személyek számára a megelőzés érdekében különösen ajánlott az évente elvégzett szakorvosi kontroll.