

Proširene vene - uzroci, simptomi i liječenje



Za većinu ljudi **proširene vene** su samo jednostavan **estetski problem** i ne uzrokuju nikakve smetnje, osim smetnje izgledu. No, kod nekih osoba one mogu uzrokovati **bol** i **neugodu**.

Ponekad proširene vene mogu dovesti i do većih problema. One također mogu biti simptom drugih, većih problema s **cirkulacijom**. Tretmani za liječenje mogu uključivati vlastitu skrb ili postupke kojima liječnik može zatvoriti ili ukloniti vene.

Kod normalnih žila u nogama, zalisci sprječavaju spuštanje krvi natrag niz noge zbog sile teže. Kada oni prestanu raditi kako treba, krv se nakuplja i **širi krvne žile**, pa one koje su tik ispod kože **pomodne** i **postanu kvrgave**. Takve žile najčešće se nalaze na stražnjoj strani listova i s unutarnje strane nogu.

Žene su gotovo četiri puta sklonije oboljevanju od proširenih vena, nego muškarci. Gotovo **svaka peta osoba** ima probleme s proširenim venama, bez manifestacije težih simptoma.

[Proširene vene - kako ih spriječiti?](#)

Čimbenici koji povećavaju rizik od nastanka proširenih vena su:

- loša prehrana
- premalo kretanja
- dugo stajanje
- dugo sjedenje
- gojaznost



Učestalost i opasnosti proširenih vena

Proširene vene čest su problem. Zbog tog poremećaja godišnje **5** od 100 pacijenata posjećuje liječnika. Razlog odlaska u kliniku često nije samo zdravstvene već i **estetke prirode**. Problem proširenih vena kod žena se javlja gotovo **četiri puta više** nego kod muškaraca. Mogući uzroci leže u tome što su žene sklonije poslovima na kojima se sjedi (uredski poslovi) ili puno stoji (blagajnice u trgovini).

[Pročitajte vodič pravilnog sjedenja kako biste zadržali zdravlje vena.](#)

Bitno je napomenuti da je ovaj poremećaj **nasljedan**. Gotovo polovica bolesnika ima **roditelje** s istim ili gorim simptomima.

Ako govorimo o nasljednom poremećaju onda je bitno spomenuti i **kongenitalnu komponentu**. Naime, neki ljudi se rađaju s abnormalnim venskim zaliscima ili s manjim brojem zalistaka. Premda to obično ne stvara smetnje, ta skupina ljudi je ipak sklonija proširenju vena.

Proširenju vena skloni su vrlo **visoki** i vrlo **debeli** ljudi, **trudnice** kao i osobe koje se premalo kreću.

Proširene vene međutim mogu izazvati vrlo **ozbiljne posljedice**. Zbog kombinacije sile teže i zatajenja zalistaka u spojnim venama tkiva mogu dobivati vrlo malo krvi, tada pothranjena koža počinje pucati te se stvara **čir**.

Varikozni čirevi ne zacjeljuju sve dok su vene, koje ih uzrokuju, pod **utjecajem tlaka**. Druga opasnost odnosi se u velikoj mjeri na teško predvidive faktore kao što su iznenadne **ozljede**.

Opasnost prijeti od **udarca** ili **posjekline** na koži iznad proširene vene. Ako se vena oštetiti iz nje doslovno može poteći "potok" krvi. Takva ozljeda zahtijeva hitnu liječničku intervenciju.

[Može li sjedenje prekriženih nogu uzrokovati probleme s venama?](#)



Simptomi proširenih vena

Najčešći početni simptom je **izbočena, plavkasta, otečena vena** na nozi, koja postaje vidljivija kada stojite. Proširene vene mogu se javiti i oko **analog otvora** ([hemoroidi](#)) ili u rodnici ako ste trudni.

Budući da se vena iz dana u dan sve više širi ona može postati **osjetljiva na dodir**, a koža iznad nje može svrbjeti. Može se javiti i bol u cijeloj nozi, te oticanje gležnjeva. Stopala mogu oticati i nakon kratkog stajanja, a navečer vam cipele (koje vam inače pristaju) mogu biti tijesne.

Kod žena su simptomi izrazitiji prije ili za vrijeme [menstruacije](#). Simptomi koji se javljaju ne moraju biti jači od opisanih kako bi se postavila jasna dijagnoza.

Proširene vene većinom ne uzrokuju bol. Znakovi koji ukazuju na to da imate proširene vene uključuju:

- Vene koje su plave ili tamnoljubičaste boje
- Vene koje su ispupčene

Kada se **bolni simptomi** i **znakovi** pojave oni uključuju:

- Težak osjećaj u nogama
- Grčenje mišića i otekline u donjem dijelu vaših nogu
- Veći bolovi nakon sjedenja ili stajanja na duže vrijeme
- **Svrbež** oko jedne ili više vena
- Čirevi u blizini gležnja što znači da imate ozbiljniji poremećaj s venama i trebate medicinsku pomoć



Što poduzeti i kada posjetiti liječnika?

Briga o sebi, poput vježbanja, uzdizanja nogu i sličnih stvari može vam pomoći u **olakšavanju boli** proširenih vena i može spriječiti pogoršanje stanja. No, ako ste **zabrinuti** o tome kako vaše vene izgledaju ili kako se osjećate posjetite liječnika.

- Ako mislite da ste skloni proširenim venama, a posebno ako ste trudnica - liječnik će vam savjetovati da se čuvate mjerama samopomoći.

- Ako već imate proširene vene, mjere samopomoći će vam pomoći u ublažavanju simptoma i usporavanju bolesti, premda se ovim mjerama nećete izliječiti ipak ćete se bolje osjećati.

Liječniku se trebete obratiti:

- Ako vas proširene vene **bole** ili **krvare**.
Ako vam noga natekne, upali se ili se na njoj pojave ranice.
- Ako imate bolove u prsima ili iznenada ostanete bez zraka.

Uzroci proširenih vena

Uzroci proširenih vena mogu uključivati:

- **Godine** - što više starite to više vaše vene gube na elastičnosti što uzrokuje **širenje**. Ventili u venama mogu postati **slabi** što omogućuje krvi, koja bi trebala ići prema srcu, da se **vraća natrag**. Krv se nakuplja i venama i one se povećavaju i postaju proširene ili varikozne. Zbog deoksigenirane krvi (proces koji se obavlja kada krv prolazi kroz pluća) vene postaju **plave**.
- **Trudnoća** - kod nekih trudnica može se razviti poremećaj proširenih vena. Trudnoća **povećava volumen krvi** u tijelu, ali smanjuje njezin protok. Ova promjena krvožilnog sustava je napravljena kako bi podržala **rast fetusa**, ali može uzrokovati nepoželjnu nuspojavu - proširene vene na nogama. Takve proširene vene tada se mogu pojaviti prvi put, ali tijekom kasnije trudnoće se mogu **pogoršati**. Proširene vene koje se razviju tijekom trudnoće obično same nestanu otprilike **tri mjeseca nakon poroda**.

[Doznajte više o venskoj trombozi i liječenju.](#)

Liječenje proširenih vena

Srećom, tretmani liječenja i postupci za liječenje **proširenih vena** većinom ne znače da ćete morati dugo ostati u bolnici. Zahvaljujući razvitku jednostavnih postupaka, proširene vene se mogu **liječiti bez boravka u bolnici**.

Samopomoć i briga o zdravlju, poput vježbanja, gubitka težine, podizanja nogu i izbjegavanja dužeg stajanja i sjedenja, mogu **olakšati bol** i spriječiti pogoršanje proširenih vena. Ako vam samopomoć ne donosi olakšanja i poboljšanja ili je vaše stanje već u **razvijenoj fazi** liječnik može preporučiti neki od sljedećih tretmana:

- **Skleroterapija vena** - u ovom postupku liječnik zatvara vene manje i srednje veličine. Za nekoliko tjedana vene koje su zahvaćene postupkom bi trebale

nestati. Skleroterapija je najefektivniji postupak ako se dobro obavi.

- **Laserska operacija** - liječnici danas koriste novu tehnologiju kod laserskih tretmana kako bi zatvorili manje proširene vene. Laserska operacija radi tako da šalje jake bljeskove svjetlosti na vene, što čini vene da polako blijede i nestanu.
- **Guljenje vena** - ovaj postupak uključuju uklanjanje dugih vena kroz male rezove. Ovo je jednostavan postupak dobar za većinu ljudi. Uklanjanje vene ovim postupkom neće utjecati na cirkulaciju u nogama zbog vena koje se nalaze dublje u nogama i brinu o većoj količini krvi.
- **Ambulantna flebektomija** - liječnik uklanja manje proširene vene kroz niz sitnih uboda na koži. Dobra stvar je i to što se ožiljci od postupka gotovo i ne vide.
- **Endoskopska operacija vena** - ovaj postupak je potreban samo u već naprednim slučajevima proširenih vena. Liječnik koristi malu kameru koju šalje u nogu kako bi vizualizirao i zatvorio proširene vene, a zatim ih uklanja kroz male rezove.

Kao što smo već naveli, proširene vene koje se pojave tijekom trudnoće ne trebaju nikakav tretman i nestaju same 3 do 12 mjeseci nakon poroda.

Preporučujemo čitanje članka u kojem možete saznati više o [operativnim metodama](#).

Prevenција i prirodno liječenje proširenih vena

Donosimo vam metode **samopomoći** koje će vam propisati i liječnik, međutim, ne odgađajte posjet liječniku i ne pokušavajte sami dijagnosticirati ili odrediti ozbiljnost stanja.

Prevenција

- Nastojte što **manje stajati**, kada god imate mogućnost podignite noge na višu klupicu.
- Ako su simptomi neugodni pokušavajte što više odmarati s nogama **iznad ravnine prsa**.
- Nabavite elastične trake ili posebne **čarape** za proširene vene.
- Ako vam popuca koža i krv počne teći iz proširene vene, ležite **dignite tu nogu** i neka ostane u tom položaju (čak i na javnom mjestu), tako ćete smanjiti krvarenje. Nakon toga će vam biti potrebna hitna medicinska pomoć.
- Ne pokušavajte liječiti **varikozne čireve** bez stručnog savjeta.
- Nikada nemojte češati **svrbljivo mjesto** iznad vene jer tako možete još više **oštetiti venu**.

Prirodne metode liječenja

- Jedite najmanje **pet porcija** voća ili povrća na dan. **Agrumi** su osobito bogati hranjivim tvarima koje održavaju snagu i elastičnost stijenki žila, uključujući i **vitamin C**. Posebnim učinkom ističu se **bobičasto voće** i [heljda](#).
- [Jabučni ocat](#) može ublažiti oticanje i upalu žila. Nanosite ga ujutro i navečer na proširene vene.
- Pijte dodatke prehrani koji sadrže **vitamin C i E**.
- Bolne vene možete umiriti hladnim oblozima pripremljenim od dvije žličice **nevenove tinkture** u četvrt litre hladne vode.
- Za ublažavanje boli kod proširenih vena možete rabiti i mast od [gaveza](#), ali ne u slučaju da je koža ispucala.
- Za jačanje stijenki žila i poticanje krvotoka, uzimajte svakodnevnu dozu [ginko bilobe](#) ili šumske brusnice i veprinu.
- [Divlji kesten](#) ima protuupalno djelovanje te poboljšava tonus stijenki žila.

[Otarasite se proširenih vena na prirodan način!](#)



Čarape za vene

Preventivne čarape vrše **pritisak** (kompresiju) na nogu i tako smanjuju promjer proširene vene. Kao rezultat, povećava se **brzina protoka krvi** jer ona putuje mnogo užim kanalima.

Tako se smanjuje **venski pritisak**, zbog čega se više krvi vraća u srce, a manje zadržava u nogama. Preventivne čarape tako **poboljšavaju cirkulaciju** krvi u cijelomu tijelu, što je izuzetno važno za pravilan rad organa.

Više o čarapa pročitajte u našim člancima: [Kako preventivne čarape utječu na naše organe?](#) i [Čarape za vene - razotkrivamo najčešće zablude.](#)

Vein Stopper Krema - prirodno rješenje protiv proširenih vena

Otekline na vašim nogama, podljevi ili ljubičaste fleke, vene koje su iskočile i tjeraju vas da krijete vaše noge: ovo je klasična priča mnogih žena koje pate zbog problema uzrokovanih proširenim venama! Ali sada, nova krema s moćnom kombinacijom aktivnih biljnih supstanci obećava smanjenje natečenih vena, skuplja ih, liječi oštećenu kožu i vraća prirodnu elastičnost!

[Vein Stopper krema](#) je učinkovito rješenje za proširene vene, kapilare i natečene i umorne noge! Sigurno, prirodno i bez neugodnosti!

Moćna kombinacija prirodnih, biljnih supstanci koje sadrži Vein Stopper dokazano pomaže kod brojnih kožnih bolesti i stanja. Posebno je učinkovita za tretiranje i liječenje proširenih vena i popucalih kapilara. Vein Stopper će svojim aktivnim sastojcima smanjiti proširene vene, učinit će vašu kožu glatkom i elastičnom i oslobodit će vas bolova u nogama!

[Naručite Vein Stopper kremu](#) **odmah uz čak 50% POPUSTA!** Uz naručena **dva Vein Stoppera** poklanjamo Vam i **BESPLATNU DOSTAVU.**