

To skarb w każdym wieku

# Zdrowe nogi

**Żyłki nóg są problemem, dotykającym coraz większą liczbę osób w społeczeństwach wysoko rozwiniętych. Ocenia się, że połowa ludzi dorosłych cierpi na choroby, związane z krążeniem krwi w kończynach dolnych, czyli niewydolność żylną, która może prowadzić do żylaków.**

**N**iestety u wielu pacjentów nie można usunąć ich operacyjnie. Problemem bywa też niewydolność tętnic kończyn dolnych. Może ona współistnieć z niewydolnością żył lub występować niezależnie.

## Gorzej dociera krew

Prowadzi to do bardzo niekorzystnych zmian w skórze i pod skórą, których efektem może być owrzodzenie. Z powodu niewielkiego nawet urazu w miejscu, gdzie gorzej dociera krew, pojawia się najpierw mała ranka, która nie goi się przy stosowaniu tradycyjnych opatrunków z gazy.

Może to doprowadzić do powstania wielkiej rany, która obejmie całą nogę wokół kostki.

Co zatem robić? Przede wszystkim dbać o nogi. Odpoczywać ze stopami, położonymi powyżej poziomu serca.

## UWAGA WAŻNE!

Nawet mała ranka w okolicy kostki u osoby mającej tendencję do obrzęków nóg lub osoby starszej, powinna skłonić do wizyty u lekarza. Jeżeli szybko zastosujemy nowoczesne opatrunki (hydrokoloidowe), które leczą rany w tzw. wilgotnym środowisku, kuracja powinna doprowadzić do ich wygojenia.

W ten sposób zmniejsza się ciśnienie w żyłach nóg i usprawnia przepływ krwi. Stosować środki uciskowe, które zmniejszają obrzęki i zastój w żyłach (tylko po konsultacji z lekarzem, mogą one być przeciwwskazane w przypadku niewydolnych tętnic).

## Nowoczesne opatrunki

Kiedy jednak powstanie owrzodzenie, trzeba podjąć bardzo zdecydowane działanie. Przede wszystkim niezwłocznie udać się do lekarza. W Polsce są już nowoczesne opatrunki do leczenia ran, a lekarze mogą je wypisywać z 50 proc. zniżką. Do najpopularniejszych należą opatrunki hydrokoloidowe w postaci płytki, przyklejanej na ranę.

Wielką ich zaletą jest to, że pochłaniają wydzielinę z rany, chronią przed zakażeniem, oczyszczają ranę i łagodzą ból



**Ból nóg może być sygnałem, że powstają żyłaki. Nielezione, mogą doprowadzić do owrzodzenia.**

poprzez zmniejszenie drażnienia rany. Nowoczesny opatrunek chroni skórę, goi ranę, a dodatkowo nie trzeba go codziennie zmieniać.

## Nie leczymy się sami

Warto więc wiedzieć, że nawet w tak trudnej chorobie jak

owrzodzenie na nodze, można sobie poradzić. Im wcześniej podejmiemy kurację nowoczesnym opatrunkiem, tym szansa na wygojenie rany jest większa, a koszty leczenia znacznie mniejsze. Najgorsze, co można zrobić, to leczyć ranę samemu, bez konsultacji lekarza. **W.S.**