

Ilgstoša stāvēšana vai sēdēšana pie datora nemainīgā pozā nelabvēlīgi ietekmē kāju muskuļus – tie netiek nodarbināti pietiekami bieži un intensīvi, līdz ar to tiek traucēta asins plūsmas virzība augšup. Rezultātā vēnu vārstuļi nespēj pildīt savu funkciju – tie līdz galam nenoslēdzas. Tā ietekmē asinis uzkrājas kāju vēnās, un tās paplašinās. Noguruma sajūta kājās pēc ilgstošas stāvēšanas, krampji pēc slodzes, paplašināti vēnu mezgli – tās ir tikai dažas izpausmes, kas var liecināt par vēnu problēmām. Par to, ko iesākt, lai karstās vasaras dienās kājas nebūtu jāslēpj zem garajām biksēm, saruna ar Dr. Mauriņa vēnu klinikas ķirurgu flebologu Uldi Mauriņu.



Lai vasarā kājas nav jāslēpj zem biksēm



– Cik bieži sastopamas vēnu saslīmšanas?

– Populācijā tie ir apmēram 30% iedzīvotāju. Vairāk šī problēma parādās cilvēkam novecojot, – ja 18 gados šis saslimšanas ir 1–3% gadījumos, tad 60 gadu vecumā – teju katram otrajam. Turklāt, cilvēkam kļūstot vecākam, problēmas vairāk izpaužas un kļūst nopietnākas. Ja paralēli ir mazkustīgs dzīvesveids vai liekais ķermeņa svars, tas vēl vairāk sarežģī situāciju.

– Kādā vecumā visbiežāk parādās vēnu saslīmšanas?

– Pārsvārā pēc 40 gadu vecuma, kad uz kājām var parādīties ne tikai paplašinātas jeb varikozas vēnas, bet pacients var just venozo nepietiekamību, arī kāju tūsku, ādas izmaiņas, pigmentāciju, sacietējumus. Turklāt pēc 50 gadu vecuma samērā bieži sastopamas arī trofiskās čūlas.

– Kā cilvēks var zināt, ka viņam ir vēnu problēmas un jānododas pie ārsta?

– Vēnu varikozei ir dažādas formas. Visbiežāk cilvēks pats var ievērot, ka uz kājām zem ādas izspiežas vēnu bumbuļi, kas, atlaižoties gultā vai paceļot uz augšu kājas, saplok, bet pieceļoties atkal parādās. Turklāt dienas beigās šie uzpildītie bumbuļi kļūst izteiktāki. Tā iemesls ir asins sastrēgums vēnās. Ja nekas netiek darīts, lai to likvidētu, cilvēkam atrodas vertikālā stāvoklī, problēma lēnām padziļināsies. Var teikt, ka vēnu saslīmšana savā ziņā ir viltīga slimība, jo progresē palēnām – laika gaitā cilvēks ar to var sarast un nepievērst tai uzmanību, un tas ir ļoti nepareizi. Varikozas vēnas pārsvārā var atpazīt pēc tā, ka tās līdzinās tādiem kā viņogu ķekariem zem ādas, bet, kā jau minēju, apguļoties vai paceļot kājas gaisā, tie iztukšojas. Ja tā ir, var runāt par vēnu varikozi. Sākotnēji tas cilvēkam, protams, var nesagādāt nekādas problēmas – viņš pierod pie smagumu sajūtas, un tas viņu neuztrauc.

– Bet saslīmšanai progresējot?

– Smaguma sajūta kājās ir viena no pazīmēm, otra ir tūska – dienas beigās, uzaujot apavus, ir grūtāk to izdarīt, īpaši, ja sievietei jāaiztaisa cieši pieguloši zābaki. Ar laiku var attīstīties ādas izmaiņas – parādīties pigmentācijas plankumi, kā arī ādas sabiezējumi potītes rajonā. Pēdējā stadijā – arī trofiskas čūlas. Jāatzīst, ka ir arī tādas varikozu vēnu saslīmšanas formas, kad

šie bumbuļi zem ādas nav redzami. Taču arī šajos gadījumos cilvēks sākotnēji jutīs smaguma sajūtu, kas, ar laiku progresējot, radīs kāju tūsku un ādas izmaiņas.

– Tas nozīmē, pamanot varikozas vēnas, nevajadzētu vilcināties, bet labāk atnākt pie ārsta un kopīgi izrunāt, ko darīt?

– Tas būtu loģiskākais risinājums. Es ieteiktu uzreiz vērsties pie flebologa, kas problemātiskās vietas ne tikai apskatīs, aptaustīs, bet arī veiks izmeklējumus – kāju vēnu sonogrāfiju. Lielākā kļūda ir tā, ka cilvēks šādā situācijā nemēģina doties pie ārsta, jo satraucas, ka par to nāksies maksāt naudu, vai arī atrod kādu citu iemeslu, kāpēc to nedarīt. Ir daļa pacientu, kas nodarbojas ar pašārstēšanos: iet uz aptieku, pērk tabletes, ziedes vēnām. Nereti izrādās, ka sūdzību cēlonis nav vēnu saslīmšana, bet gan locītavu, muskuļu, neiroloģiskas problēmas, kas arī var radīt līdzīga rakstura sūdzības kājās.

Bet flebologs izpētīs un ieteiks ārstēšanas taktiku. Ja pacients nepiekritis operācijai, ārsts vismaz nozīmēs kompresijas zeķes.

– Kādas pašlaik ir ārstēšanas iespējas?

– Pēdējos gados ārstēšanas taktika ir mainījusies. Agrāk sākotnēji bija konservatīva terapija – ārsts ieteica valkāt zeķes, lietot medikamentus, bet tagad, ja ir konstatēta vēnu problēma, pacientam visbiežāk tiek piedāvāta lāzērooperācija – termiska ablācija. Operācijas būtība ir šāda – caur adatas dūrienu vēnā tiek ievadīts speciāls lāzera vads. Izmantojot lāzera enerģiju, vēna tiek termiski slēgta. Operācija ir maz traumatiska un tiek veikta vietējā anestēzijā. Lai izārstētu vēnas vienai kājai, mūsdienās operācijas ilgums

ir aptuveni 15 minūtes. Šādai kāju vēnu operācijai salīdzinājumā ar klasisko metodi ir daudzas priekšrocības – īss operācijas laiks un ātra atveseļošanās, turklāt tiek apstrādāta tikai tā bojātā vēnas daļa. Pēc operācijas pacients nejūt nekādas sāpes, var būt tikai neliels diskomforts. Tāpat neveidojas rētas, un nav kosmētiskā defekta. Operācijas laikā apkārtējie audi praktiski netiek traumēti. Turklāt pēc tam vairs jāvalkā kompresijas zeķes. Tas nozīmē, ka šādas operācijas lieliski var veikt arī vasarā, un mūsu klinika to pašlaik intensīvi dara. Mūsu klinikā visus trīs vasaras mēnešus ir īpašas atlaides vēnu lāzērooperācijām.

– Kas notiek pēc tam, kad procedūra veikta?

– Jau nākamajā dienā pēc operācijas pacients var pilnvērtīgi baudīt dzīvi un veikt savas ikdienas darba un brīvā laika aktivitātes. Kādu tas, iespējams, izbrīnīs, bet cilvēks var doties pat uz pludmali – sauļoties, peldēties.

– Vai ir kādi speciāli nosacījumi, kas būtu jāievēro pēc vēnu lāzērooperācijas?

– Ne tikai pie vēnu saslīmšanām, bet vispār cilvēkam jāievēro veselīgs dzīvesveids: jābūt kustībam, pietiekamā daudzumā jāuzņem šķidrums, īpaši vasaras periodā, kad cilvēks vairāk svīst un zaudē ūdeni. Protams, jāseko svaram – vēnu saslīmšana progresēs un būs izteiktāka cilvēkiem ar palielinātu ķermeņa masu.

– Parasti par savām vēnām uztraucas sievietes. Varbūt tāpēc, ka šī problēma biežāk vērojama tieši viņām?

– Ne gluži. Zinātniskie pētījumi, kas veikti saistībā ar vēnu varikozi, rāda, ka šī problēma ir vienlīdz izplatīta abiem dzimumiem, vienīgi sievietes vairāk demonstrē savas kājas – staigā svārkos vai kleitās. Turklāt viņas

epilē kājas, līdz ar to vēnas ir labāk redzamas. Turpretī vīrieši šo problēmu atrisina līdzīgi strausiem – vieni paslēpj galvu smiltīs, bet stiprā dzimuma pārstāvji – savas kājas biksēs. Statistika rāda: vīrieši bieži vien dodas pie ārsta tikai tad, kad jau ir nopietnas venozās mazspējas problēmas: tūska, ādas izmaiņas vai čūlas. Toties sievietes pie ārsta lielākoties vērsas, ja viņas sāk uztraukt virspusējs vēnu tīklojums uz ādas.

– Ko ar šo nelielo vēnu tīklojumu var darīt?

– Tā ir tikai kosmētiska problēma. Ja cilvēkam nav tūskas un nemoka sāpes kājās, bet vienkārši nepatīkamas emocijas sagādā virspusējo vēnu tīklojums, pacientam tiek nozīmēta putu skleroterapija. Tās laikā ar nelielām injekcijām 60–90% var reducēt nevēlamo vēnu tīklojumu. Vienīgi jābrīnās ar to, ka vasarā šo procedūru nevar veikt – to dara vēsajos gada mēnešos, jo tīklojuma izzušanas laiks parasti ir no vairākām nedēļām līdz diviem trim mēnešiem, kamēr tiek sasniegts vēlamais rezultāts. Ārstēšanās kursa laikā nedrīkst iet karstā vannā, pirtī, sauļoties.

– Jūsu ieteikums pacientiem?

– Ja pacientam attīstījusies vēnu varikoze vai ir sūdzības, kas saistītas ar kāju vēnām, svarīgi tās neieļaut, bet risināt savlaikus. Ja tiks veikta operācija, tā būs maz invazīva, nesāpīga un netraumatiska, turklāt bez rētām. Patlaban šādas operācijas starptautiski tiek atzītas kā vislabākais veids cīņai ar varikozām vēnām. Ja ir aizdomas par kādām vēnu problēmām, svarīgi savlaikus doties pie flebologa, kurš veiks diagnostiku un ieteiks labāko ārstēšanas taktiku. Un tad atkarībā no savas rociņas un iespējām pacients varēs izdomāt, ko un kā darīt.