

# Nie bój się zakrzepicy

## – postaw na profilaktykę



TEKST: MAGDALENA MRÓZ  
Konsultacja merytoryczna: dr Tomasz Kłos | [www.kriocentrum.com](http://www.kriocentrum.com)

Żyłki, które nie uchodzą za ozdobę ciała, są przez niektórych traktowane jako ubytek wyłącznie estetyczny. Nielezione mogą jednak doskwierać dużo bardziej, wywołując zakrzepicę. Warto wiedzieć, że stosując się do zaleceń lekarzy i prowadząc właściwy tryb życia, mamy szansę zachować zdrowie.

Lekarze podkreślają, że przyczyny pojawienia się zakrzepicy mogą być bardzo różne: u niektórych pacjentów wynika ona ze skłonności genetycznych, u innych pojawia się jako następstwo przebytych chorób lub stosowanych terapii i leków. Nie bez wpływu jest również palenie tytoniu. Warto wiedzieć, że schorzenie nierzadko dotyka osób starszych i otyłych, wraz z wiekiem zwiększa się bowiem gęstość krwi, a błędy dietetyczne wywołują powstanie substancji uszkadzających ścianki żył (zator płucny stanowi zagrożenie dla życia).

Problem zakrzepicy żyłnej sprowadza się do zagadnienia krzepliwości krwi. Nie bez powodu – tworzenie się zakrzepów, a więc czopów przylegających do ścian naczyń żylnych, zależy w dużym stopniu od lepkości krwi. Zakrzepy powstają najczęściej w żyłach łydek i ud, blokując prawidłowy przepływ krwi. Istotne

wydaje się, że o ile czopy w żyłach powierzchniowych zwykle mocno przylegają do ścian naczyń krwionośnych, o tyle ich obecność w żyłach głębokich jest niewskazana, gdyż istnieje ryzyko oderwania zakrzepu i zatkania żył.



### Profilaktyka

Aby zadbać o prawidłowe krążenie krwi, warto wykonywać proste ćwiczenia fizyczne: zginać stopy i kolana, naprzemiennie napinać i rozluźniać mięśnie łydek. Ćwiczenia są tak łatwe, że można je powtarzać nawet podczas długich podróży pociągiem, autobusem czy samochodem. Dla poprawienia krążenia pamiętajmy też o krótkich spacerach.

Osoby dotknięte schorzeniem skarżą się zwykle na ból i obrzęk kostek, łydek lub ud, pojawienie się poszerzonych żył na skórze, uczucie napiętej skóry, niekiedy na zwiększone napięcie mięśni kończyn.

Warto zadbać o swoje zdrowie, zanim na skórze zaobserwujemy żyłki. Aby zapobiec zakrzepicy, wskazana jest odpowiednia ilość ruchu, zwłaszcza osobom często przebywającym w pozycji siedzącej lub stojącej. Nie mniejsze znaczenie mają odpowiednia dieta oraz noszenie

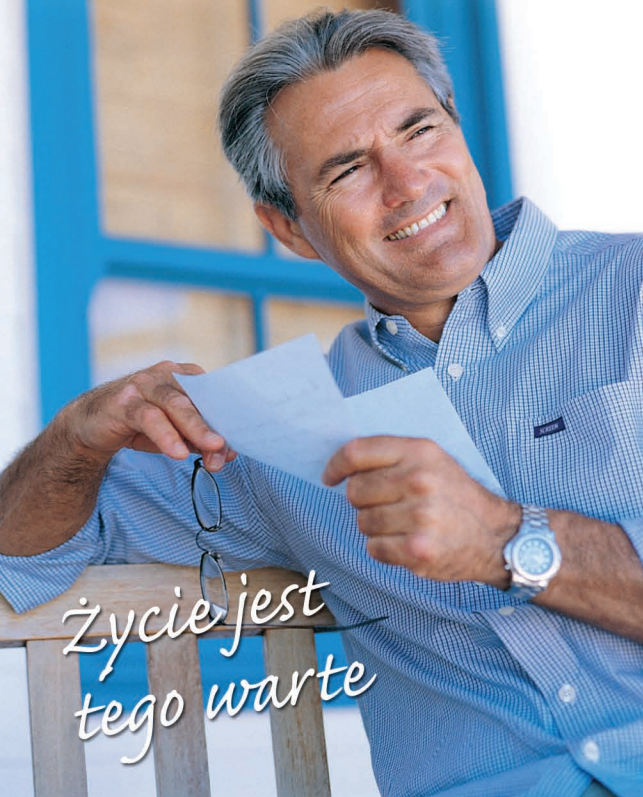
przed zabiegami operacyjnymi specjalnych rajstop i podkolanówek uciskowych – można je kupić w każdej aptece.

Zakrzepica wcale nie musi być wyrokiem. Po raz kolejny okazuje się, że zdrowy tryb życia i właściwe nawyki żywieniowe to niezastąpione i zarazem podstawowe czynniki mogące uchronić nas przed schorzeniem. ■

*Acidum acetylsalicylicum*  
tabletki 30, 50, 75 mg

# ACESAN®

*Zmniejsza ryzyko  
zawału serca  
i udaru mózgu*



*Życie jest  
tego warte*



Opakowania: 60 tabletek

Producent:  **SUN-FARM**

Człkówka 75, 05-340 Kolbierz, [www.sunfarm.pl](http://www.sunfarm.pl)

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.