



POGOSTO SEDITE S PREKRIŽANIMI NOGAMI?

Krčne žile ima vsaj petina prebivalcev v svoji zreli življenjski dobi, približno 1,5 do 2x pogosteje so k njihovem nastanku nagnjene ženske. Poleg dednosti, ki je poglavitni dejavnik tveganja (nastanejo zaradi prirojene slabosti venskih zaklopk in venskih sten), vplivajo na njihov nastanek še nekateri drugi razlogi. Pogosteje se pojavijo v nosečnosti. Kljub temu, da nastanka bolezni ven ne moremo popolnoma preprečiti, lahko s primernim načinom življenja učinkovito blažimo simptome in preprečimo napredovanje bolezni.

Dolgo je veljalo, da imajo ljudje, ki pogosto sedijo s prekrižanimi nogami, večje možnosti za pojav krčnih žil. Zadnje raziskave kažejo, da ni neposredne povezave med načinom sedenja in pojavom žilnih težav v nogah. Glavni vzrok za njihov pojav je dednost. Sedenju s prekrižanimi nogami se je pametno izogibati, ker ob tem kri zastaja, v žilah pa prihaja do povečanega pritiska, kar posredno vpliva na njihov pojav.

Z načinom sedenja tudi neverbalno komuniciramo ter okolici pošiljamo sporočila. Ste kdaj pomislili, da lahko sogovornik, na podlagi tega, kako vas vidi sedeti, sklepa o vašem značaju?

Nepravilno sedenje močno obremenjuje hrbtenico in je lahko vzrok neprijetnega počutja, napetosti, utrujenosti in bolečin v sklepih in mišicah.



Dobro je vedeti, kateri dejavniki (poleg dednosti in nosečnosti) vplivajo na venko popuščanje:

- sodobne službe, v katerih se veliko stoji v prisilni drži ali na mestu ter službe kjer je veliko dolgotrajnega sedenja: v takem položaju zastaja kri v venah spodnjih okončin in ker se mišice ne krčijo, se kri prepočasi vrača proti srcu;
- prekomerna telesna teža in debelost: zaradi povišanega pritiska v trebuhu je vračanje krvi proti srcu oteženo;
- neprimerna oblačila (nogavice s tesno elastiko, dokolenke) in tesni čevlji ali čevlji z visoko peto;
- izpostavljenost soncu ali vročini (predel, kjer nastajajo ali že so krčne žile).

Dobro je vedeti tudi, kaj lahko naredimo sami, da bi ublažili in oddaljili prve simptome:

- bodimo športno aktivni, in sicer priporočljiv je tak šport, pri katerem je aktivnih (sodeluje) čim več velikih mišičnih skupin v telesu, ki so vzdržljivostno naravnane: navadna (bolj hitra) hoja, nordijska hoja, tek, plavanje in čim manj športa, pri katerem se uporablja zelo hitre in eksplozivne gibe (kot npr. tenis), saj so pri takem športu vene še bolj obremenjene;
- izkoristimo vsako priložnost za spremembo položaja telesa, še posebej pri tistem delu, kjer se dolgo stoji ali sedi; naredimo lahko nekaj kratkih vaj in/ali vsaj nekaj korakov;
- pazimo na svojo težo: stran z odvečnimi kilogrami! Zakaj? Večje breme morajo nositi noge in so bolj obremenjene tudi vene;
- dnevno spijmo dovolj zdravih tekočin glede na letni čas in obremenitve;
- jejmo zdravo – prehrana naj bo mešana in uravnotežena, z dovolj vlaknin: te preprečujejo kronična zaprtja (napenjanje pri iztrebljanju je še dodatni dejavnik pri nastanku krčnih žil). Izogibajmo se alkoholu in cigaretam!
- imejmo ustrezna obuvala - čevlji naj imajo anatomsko oblikovane podplate in 3-4 cm visoko peto. Stran s premajhnimi in tesnimi ter neudobnimi čevlji!
- odpočijmo svoje noge - venko cirkulacijo poživijo izmenične, toplo hladne kopeli, občutek »težkih« in utrujenih nog lahko ublažite, tako da jih odpočijete v primerno podloženem položaju (noge dvignjene vsaj do višine sedišča);
- pogosto se kot zunanja opora utrujenim venam svetujejo elastične nogavice. Terapevtske nogavice navadno svetuje zdravnik. Da bi vam nudile potrebno oporo, naj bodo umerjene po vaših nogah.

Naj vas ponoči ne zbujajo nemirne in utrujene noge - nanje mislite že čez dan!