

Spoštovani.

Združenje za žilne bolezni Slovenije organizira v sodelovanju z drugimi društvi letos že drugič Dan žil, ki bo 18. marca 2015.

V letošnjem letu želimo z našo akcijo opozoriti predvsem na težave, ki jih povzročajo bolezni ven. Geslo tokratnega dneva žil je **NOČEM OTEKLIH IN BOLEČIH NOG!**

Vene ali dovodnice so žile po katerih teče kri proti srcu. Ko govorimo o boleznih ven mislimo večinoma na kronične bolezni povrhnjih ven spodnjih okončin. Vene spodnjih okončin delimo v tri skupine: povrhnje (nahajajo se v podkožju nad mišicami), globoke (potekajo globoko med mišicami) in prebodne (povezujejo povrhnje in globoke vene). V svetlino ven se bočijo venske zaklopke, ki preprečujejo vračanje krvi. Kri odteka iz povrhnjih ven v globoke in naprej proti srcu. Za usmerjen tok venske krvi je ključnega pomena t.i. mišična črpalka. Krčenje mišic namreč stisne vene in s tem potiska kri proti srcu saj venske zaklopke preprečijo, da bi kri tekla v nasprotno smer.

Venska bolezen nastane zaradi motenj v venskem obtoku - ob popuščanju venskih zaklopk in povratnem toku, ki poveča tlak v venah nog. Do prvih motenj pride, ko zaradi daljšega stanja ali sedenja teža krvi povzroči širjenje ven. Stena in venske zaklopke v zdravih venah se takšnemu pritisku zlahka upirajo. Ko pa zaklopke in stene vene slabijo, pride do razširitve ven. To oteži vračanje krvi nazaj proti srcu. Kri v venah zastaja in začnejo se težave, ki se s trajanjem povečujejo. Včasih v venah nastajajo strdki, ki prav tako povzročijo motnje v odtoku krvi, hkrati pa lahko tudi okvarijo zaklopke.

Bolezen ven se najpogosteje začne z občutkom težkih in utrujenih nog, bolečinami vzdolž ven, večernim otekanjem hrbtišča stopal in/ali gležnjev. Poleti, ko je vroče, so te težave še hujše. Sčasoma se razvijejo razširjene, zvijugane in izbočene površinske vene - varice. Pri nekaterih bolnikih nastopijo v področju varic tudi krči (zlasti ponoči), zato varice imenujemo tudi krčne žile. Posledica napredovanja venskega popuščanja so bolečine v nogah, otekanje goleni in gležnjev, spremembe na koži in podkožju (rdečina goleni, rjavkasta zabarvanost goleni, koža in podkožje postaneta trda na otip, nastanek razjede) ter vnetje varic oz. nastanek strdkov v njih (povrhnja venska tromboza).

Težave zaradi venske bolezni lahko sproži ali poslabša več dejavnikov: prekomerna telesna teža, dolgotrajno stanje ali sedenje, prenašanje težkih bremen, starost, kajenje, izpostavljenost visokim temperaturam, plosko stopalo, neprimerna obuvala (visoke pete) in/ali oblačila (npr. pretesne hlače ali pas, pretesen patent nogavic), hormonske motnje (nosečnost, menopavza, hormonska kontracepcija), ključno pa je pojavljanje venske bolezni v družini.

V Sloveniji ima vsak drugi prebivalec po 50. letu težave zaradi ven nog, pri 70 letih pa ima varice ali razširjene vidne drobne vene že 70% moških in žensk.

Prvi namen akcije je osveščanje javnosti o vzrokih in znakih venskih boleznih nog. Drugi namen akcije pa je usmerjen k preprečevanju bolezni ven. Z ustreznim življenjskim slogom lahko namreč v veliki meri preprečimo ali pa vsaj upočasnimo nastanek pa tudi zaplete kroničnega venskega popuščanja.

Kako bo potekala akcija in kako boste lahko preverili ali ste ogroženi oz. kaj morate narediti, da bi bila vaša ogroženost čim manjša?

Akcija bo potekala v številnih po Sloveniji, kjer bomo mimoidočim na voljo za pojasnila in nasvete o boleznih ven. Na Koroškem in Šaleškem bodo stojnice na naslednjih lokacijah: **bolnišnica Slovenj Gradec: od 9h-14h, Mercator Slovenj Gradec od 9-15h, Velenjka od 9-15h , ZD Ravne 9h-14h, ZD Mežica od 9-14h.**

Poučili vas bomo o boleznih ven nog, njihovem odkrivanju, zdravljenju in tudi o tem, kaj lahko vsak posameznik sam naredi za svoje vene in svoje ožilje in kdaj naj obišče zdravnika.

Naša želja je, da bolezen odkrijemo čim prej, da upočasnimo potek bolezni, da izboljšamo kakovost življenja in preprečimo zaplete, zato vas vabimo, da s svojo udeležbo akcijo tudi aktivno podprete.

Vašega obiska bomo iskreno veseli.