Pranešimas žiniasklaidai

2025-12-10

**Kraujagyslių chirurgas apie venų varikozę: žmonės pirmuosius ligos simptomus linkę nurašyti nuovargiui**

**Venų varikozė – viena dažniausių kraujotakos sistemos ligų, dažniausiai išsivystanti dėl paviršinių venų refliukso, kuris nustatomas net 25–40 proc. gyventojų. Pirmuosius jos simptomus žmonės dažnai linkę priskirti nuovargiui ar sezoniniams pokyčiams, tačiau laiku negydomas sutrikimas ilgainiui gali sukelti rimtas komplikacijas. Plačiau apie venų varikozę ir jos gydymą pasakoja Vilniaus plataus profilio klinikos „Meliva“ (anksčiau – „Kardiolitos klinikos“) Kraujagyslių ligų centro gydytojas kraujagyslių chirurgas Simonas Jonas Norvydas.**

„Venų varikozę lydi įvairūs mitai, todėl žmonės į specialistus neretai kreipiasi ligai jau gerokai pažengus. Jie baiminasi skausmingo pooperacinio bei ilgo nedarbingumo laikotarpio, didelių ir ryškiai matomų randų. Vis dėlto šiuolaikinės technologijos leidžia pašalinti venas neskausmingai, nepaliekant odos defektų ir žmogus iškart gali tęsti savo įprastinę veiklą“, – sako S. J. Norvydas.

**Ne tik estetinė problema**

Nors venų varikozė gali pasireikšti kiekvienam, didžiausia rizika kyla žmonėms, turintiems genetinį polinkį. Jei šeimoje buvo sergančiųjų, tikimybė susirgti padidėja net 3–4 kartus. Dėl hormoninių pokyčių, nėštumų ir kontracepcijos priemonių vartojimo ši liga dažniau nustatoma moterims.

Dar vienas svarbus rizikos veiksnys – sėdimas ar stovimas darbas ir antsvoris. Kai žmogus mažai juda ir ilgą laiką nekeičia kūno padėties, sutrinka kraujotaka, o tai sudaro palankias sąlygas venų varikozei vystytis.

„Pirmieji šios ligos simptomai yra sunkumas ir nuovargis kojose, patinimas vakarais, mėšlungis naktį, ypač blauzdų srityje. Neretai pasireiškia ir odos niežėjimas, sudirgimas ar nežymūs spalvos pakitimai, taip pat maudžiantis, pulsuojantis skausmas, sustiprėjantis dienos pabaigoje. Svarbu suprasti, kad matomos išsiplėtusios venos – tai jau vėlesnė ligos stadija. Dažnai echoskopijos metu nustatome pakitimus net ir tada, kai vizualiai kojų venos atrodo nepakitusios. Ankstyvas ištyrimas leidžia ne tik sumažinti simptomus, bet ir parinkti efektyviausią gydymą, kol liga dar nėra pažengusi. Tai dažnai padeda išvengti komplikacijų, tokių kaip trofinės opos, paviršinių ar giliųjų venų trombozė, kraujavimai iš išplonėjusių varikozinių mazgų“, – dalijasi S. J. Norvydas.

**Neverta bijoti operacijos**

Kraujagyslių chirurgas primena, kad anksčiau norintiems išgydyti išsiplėtusias kojų venas reikėjo susitaikyti su chirurgine operacija ir skausmingu pooperaciniu laikotarpiu, tačiau šiuolaikinės operacijos yra kur kas mažiau invazinės. Jų metu atliekama mažiau arba jokių pjūvių, o gijimo laikotarpis ženkliai trumpesnis ir paprastesnis.

„Šiandien yra itin platus modernių venų varikozės gydymo metodų pasirinkimas. Vienas populiariausių – endoveninė lazerinė abliacija. Jos metu, taikant vietinę nejautrą, išsiplėtusios paviršinės kojos venos sunaikinamos be pjūvių, o pacientas iškart gali grįžti į kasdienę veiklą. Neretu atveju atliekamas ir chirurginis venų šalinimas – mikroflebektomija. Nors šiuolaikinės technologijos dažnai leidžia išvengti operacijos, esant labai išsiplėtusioms, vingiuotoms venoms tradicinė flebektomija vis dar yra geriausias sprendimas. Tai taip pat minimaliai invazinis metodas, kai vena pašalinama atliekant vos kelių milimetrų pjūvius“, – pasakoja S. J. Norvydas.

Lazerinė terapija ir minimaliai invazinė chirurgija yra 90–95 proc. efektyvios, o tai reiškia, kad gydyta vena uždaroma arba pašalinama visam laikui. Vis dėlto venų varikozė yra lėtinė venų sienelių ir vožtuvų liga, todėl ateityje gali išsiplėsti kitos, anksčiau buvusios sveikos venos. Dėl šios priežasties venomis svarbu rūpintis nuolat – profilaktiškai tikrintis ir koreguoti gyvenimo būdą.

**Kelią ligoms užkerta kasdieniai įpročiai**

Nepaisant to, kad didelę įtaką venų varikozės atsiradimui daro paveldimumas, ligos progresavimo greitis didele dalimi priklauso nuo gyvenimo būdo. Kraujagyslių chirurgas pabrėžia, kad tinkama profilaktika gali ne tik atitolinti simptomus, bet ir padėti išvengti komplikacijų.

„Viena iš pagrindinių priemonių – reguliarus fizinis aktyvumas. Ilgas stovėjimas ar sėdėjimas be pertraukų blogina kraujotaką, didina spaudimą kojų venose ir gali paspartinti ligos progresavimą. Todėl pravartu kasdien pasivažinėti dviračiu, pasivaikščioti ar paplaukioti. Dirbantiems sėdimą darbą, verta bent kas pusvalandį atsistoti, pramankštinti blauzdas ar atlikti pėdų mankštą“, – sako S. J. Norvydas.

Ne mažiau svarbus ir normalus kūno svoris bei sveika mityba, todėl naudinga vengti perdirbtų maisto produktų ir druskos, vartoti daugiau vaisių bei daržovių. Kita efektyvi profilaktikos priemonė (ypač nėščiosioms ir dažnai keliaujantiems) yra kompresinės kojinės. Jos pagerina kraujo tekėjimą, mažina tinimą ir padeda išvengti simptomų progresavimo. Taip pat verta rinktis patogią ir minkštą avalynę žemu kulnu, padedančią kraujui lengviau tekėti.

„Per didelė šiluma plečia kraujagysles ir gali pabloginti simptomus, todėl jaučiantiems sunkumą ir nuovargį kojose bei turintiems išsiplėtusias venas verta vengti pirčių ir karštų vonių ir vietoje to rinktis kraujotaką stimuliuojantį kontrastinį dušą. Turintiems paveldėtą polinkį ligai, naudinga vartoti venų tonusą stiprinančius preparatus – venotonikus. Jie padeda sumažinti kojų tinimą, nuovargį bei diskomfortą. Be to, bent kartą per metus atliekamas profilaktiškas venų patikrinimas ultragarsu – itin efektyvus būdas laiku pastebėti pokyčius“, – pabrėžia Vilniaus plataus profilio klinikos „Meliva“ Kraujagyslių ligų centro gydytojas kraujagyslių chirurgas S. J. Norvydas.

*„Meliva“ – didžiausias privačių sveikatos priežiūros paslaugų tinklas Lietuvoje, valdantis 85 klinikas ir 5 laboratorijas 27 miestuose. Jose dirba daugiau kaip 3 600 aukštos kvalifikacijos specialistų, teikiančių visų medicinos sričių paslaugas. „Meliva“ priklauso pirmaujančiai Suomijos privačiai sveikatos priežiūros ir socialinių paslaugų teikėjai „Mehiläinen“, garsėjančiai pažangiomis skaitmeninėmis sveikatos priežiūros paslaugomis ir aukštais skandinaviškais kokybės standartais.*