

Domov Pod Lipami Smečno

poskytovatel sociálních služeb

Číslo 61.

květen 2015

Zámecké listy



Co platí na křečové žíly?

Křečové žíly jsou velmi častou zdravotní komplikací, která trápí především ženy. Pro ně je i určitým kosmetickým problémem, a tak se mohou následky tohoto onemocnění negativně promítnout i do psychické kondice. Na základě svého hojného výskytu jsou křečové žíly v dnešní době považovány za civilizační chorobu, za jejímž rozvojem často stojí i

nevhodný životní styl. Jaké druhy křečových žil jsou známy a čím je můžete porazit?

Počty lidí, kteří trpí na **křečové žíly**, neustále stoupají. Zajímavou informací ze statistik je, že nejvíce se tato choroba týká slovanských národů, ale třeba Asiaté nebo černoši ji víceméně neznají. Medicína naštěstí hledá stále **nové způsoby a cesty**, jak proti této nemoci úspěšně bojovat. Moderní technologie umožňují bezbolestné ambulantní zákroky s výbornou prognózou, takže pokud i vás varixy, jak se odborně **křečové žíly** nazývají, postihly, nezoufejte. Můžete se jich zbavit. Pravdou ale je, že **léčba musí být komplexní**. Je třeba odhalit příčinu vzniku a snažit se případnému budoucímu rozvoji vyvarovat lepšími návyky.



Proč a jak křečové žíly vznikají?

Vznik křečových žil ovlivňuje několik stěžejních faktorů. Výskyt stoupá úměrně se zvyšujícím věkem, ohrožení jsou především **obézní lidé** a ti, kteří mají **nevhodné návyky**, kam lze především zařadit **nedostatek pohybové aktivity a konzumaci nezdravých jídel**, což je stav vedoucí právě k obezitě. Často varixy trpí i lidé, kteří, například v práci, **dlouho sedí či stojí**. Není také nic neobvyklého, když se **křečové žíly** objeví u těhotné ženy. Nutno také zmínit, že pokud mají **křečové žíly** oba rodiče, pak existuje zhruba **70%** předpoklad, že se vyskytnou i u jejich potomka. **Dědičnost** tedy sehrává jednu z hlavních rolí. Jak už bylo nastíněno v úvodu tohoto článku, výskyt u žen je častější, ani u mužů však není vyloučen, odborníci uvádí poměr 3:1. Co se týče **progrese**

onemocnění a intenzity projevů, je to velice individuální. Někoho mohou varixy dostat na operační stůl během několika měsíců, jiného až po letech.

Varixy jsou poměrně snadno rozpoznatelné, protože jsou hodně vidět, zvláště v pokročilejších stádiích. Což je taky důvod, proč jsou ženami vnímány tak negativně. Mnoho zástupkyň něžného pohlaví se kvůli nim stydí nosit krátké kalhoty a sukně a jejich sebevědomí velice trpí. Pokud bychom je měli popsát, pak si je lze představit jako **malé i větší zduřené nafialovělé či modré uzlíky (hrudky)** prosvítající pod kůží, které jsou na dotyk **hodně bolestivé**. Tyto žilní uzlíky vznikají, protože se začne **hromadit a městnat krev** v tzv. kapsičkách (původně jsou pružné a zachycují krev, co putuje do srdce, aby se nevracela zpět. Jestliže se jejich pružnost omezí, pak jimi už krev neproudí a zůstává stát) a **na dalších místech v žilách**, které tak vytváří pod tlakem krve další **záhyby a různě se deformují**. Z důvodů rozšiřování se také **tenčí jejich stěny**. Žíly tak samozřejmě už nedokážou stoprocentně plnit svou funkci. Postižen může být **povrchový žilní systém i hluboký**, v druhém případě je situace velice závažná.

Základní rozdělení: primární a sekundární varixy

Křečové žíly je možné rozlišit. Na řádcích výše bylo vzpomenuo, že může být zasáhnout povrchový nebo hluboký žilní systém, s tím souvisí i základní rozdělení na **primární a sekundární varixy**. Primární tedy náleží k povrchovému systému, sekundární k hlubokému. Prvně jmenovaný typ vzniká především na základě **oslabení žilní stěny**, u druhé možnosti jsou **křečové žíly** projevem určitého žilního onemocnění, které je důvodem lokální neprůchodnosti a vytáčení žil k povrchu.

Křečové žíly - příznaky

O tom, že se s vaším žilním systémem v nohách děje něco špatného, se dozvíte nejen z přítomnosti výše vzpomínaných uzlíků, které vystupují těsně pod kůží. **Křečové žíly** mají i další **příznaky**, bohužel hodně nepříjemné a bolestivé. Jedná se především o:

- celkový pocit „těžkých nohou“
- bolest a únava svalů
- různě lokalizovatelné křeče, případně mravenčení
- otoky lýtek a kotníků

- nepříjemné pocity, bolesti a křeče při dlouhém sezení nebo stání

Léčbu křečových žil musíte zahájit co nejdříve

Aby byla **léčba** úspěšná, je samozřejmě nutné s ní **co nejdříve začít**, a tak podchytit křečové žíly v počátečních fázích rozvoje. Podle míry postižení doktor zvolí vhodnou terapii. Ta může být konzervativní i chirurgická.

- **Konzervativní léčba křečových žil**

Jestliže lékař zjistí, že se varixy teprve rozvíjí, pak doporučí příznivá **režimová opáření a kompresní metody** (pomocí speciálních stahovacích punčoch), kdy zvýšený tlak působící na žíly může jejich funkčnost obnovit. V některých případech se navíc podávají léky podporující regeneraci a pevnost žilního systému. Nutno podotknout, že léčba nezajistí, že varixy zmizí, pouze **zabrání rozvoji** a dalším komplikacím. Je velice důležité, aby pacient dodržoval zdravý životní styl a podpořil terapii chůzí a celkovým pohybem. Často se také doporučuje **sprchovat nohy** střídavě teplou (ne horkou) a studenou vodou. Tyto změny teplot totiž „trénují“ flexibilitu žil, kterou varixy omezují.

Chirurgická léčba křečových žil a další metody



Pokud konzervativní léčba nezabere, nebo přijdete k lékaři s již **hodně rozvinutými varixy**, které zasahují hluboko do žilního systému, pak často nezbyvá nic jiného, než je odstranit. Díky moderním technologiím a pokroku medicíny **existuje několikero způsobů** této léčby. O tom, co který postup obnáší,

informuje následující přehled v tabulce:

| Metoda | Jak se provádí? |
|-----------------------|--|
| Klasická operace | <ul style="list-style-type: none"> - skrze dva malé řezy (v tříslech a u kolene či kotníku) se do žíly zavede speciální vodič, s jehož pomocí se poškozený žilní kmen odstraní - volí se u větších žil a hlubšího postižení - je nutná hospitalizace |
| Metoda CHIVA | <ul style="list-style-type: none"> - přesně stanovenými místy se provede řez nebo vpich, poté se žíly podvážou, zkrátí nebo se daný úsek odstraní - odstraňuje pouze postižená místa - volí se u menších žil - ambulantní ošetření |
| Léčba laserem | <ul style="list-style-type: none"> - světlo laserového paprsku se v dané žíle promění na teplo, čímž dojde k zatavení konkrétní oblasti a smrštění - umožňuje přesné zamíření - nepoškozuje okolní struktury - volí se u žil do 1 mm - ambulantní ošetření |
| Léčba radiofrekvenční | <ul style="list-style-type: none"> - do žil se aplikuje radiofrekvenční energie, která postiženou oblast teplem uzavře, žíla se zmenší a není pod kůží vidět - volí se pro léčbu žilních kmenů - ambulantní ošetření |
| Sklerotizace | <ul style="list-style-type: none"> - pomocí jehly je do žil vpravena látka, která chemicky poškodí strukturu v dané oblasti, čímž se žilní stěny slepí - po zákroku je nutné přiložit kompresivní bandáž, aby se varixy přeměnily na vazivo a vstřebaly do organismu - volí se u malých žilek a metliček do 3 mm - ambulantní ošetření |

Přírodní a doplňková léčba křečových žil

Všechny popisované klasické formy léčby je příhodné doplnit i stravou bohatou na vitaminy a minerály.

Chcete-li pro sebe udělat něco víc, pak můžete využívat i níže zmíněné **rostliny a potravinové doplňky**, které nejen zlepší stav žil, ale také mohou zmírňovat otoky, bolesti a křeče a celkově se starat o krevní oběh.

- kostival lékařský – obklady ze syrového nastrouhaného kořene
- jírovec maďal – masti, oleje, tinktury a mléka s výtažkem
- pohanka – odvar ze slupek
- bílý dub – odvar z kůry
- rozmarýn lékařský – odvar z lístků
- lecitin
- vitamin E
- vitamin C
- zinek

Jak na prevenci?

Nechcete-li, aby **křečové žíly** trápily i vás jako spoustu ostatních, musíte **dodržovat zdravý životní styl** a věnovat svým nohám odpovídající péči. Na předcházejících řádcích jsme již zmiňovali doporučení na **střídání teplé a studené vody** na závěr každodenního sprchování, další tipy, které vám pomohou snížit riziko vzniku křečových žil, jsme připravili v tabulce níže:

| |
|---|
| mějte dostatek pohybu, stačí i obyčejná chůze |
| nekuřte a nepijte alkohol |
| nechoďte v botách na vysokém podpatku |
| nenoste oblečení, které brání správné cirkulaci krve v končetinách |
| máte-li sedavé zaměstnání (nebo v práci naopak jen stojíte), dělejte si přestávky a protahujte nohy |
| nepřepínejte se a dostatečně odpočívejte |
| relaxujte každý den s nohama nad úroveň srdce |
| jezte dostatek ovoce, zeleniny, luštěnin a ryb |

Dále můžete v rámci prevence i léčby **provádět cviky**, které dokážou ulevit od bolesti přetěžených nohou:

- lehněte si na záda a pomalu zvedejte nohy nahoru, abyste udělali svíčku, vydržte několik sekund a položte je zpět na zem
- lehněte si na záda a napodobujte jízdu na kole, nejprve 5 minut na jednu stranu, poté 5 minut na druhou
-

Tip: Jogurtový zábal na nohy

Ingredience:

- 1 bílý jogurt
- půl hrnku silného mátového čaje

Postup přípravy: Jogurt rozšleháme se 3 kávovými lžičkami čaje. Poté jím potřeme celá chodidla od paty až k prstům a zabalíme je do froté ručníku. Nohy pak položíme nahoru a 30 minut v této poloze relaxujeme, poté můžeme zábal sundat a nohy omýt.

Tento článek je uveden nadpisem, který obsahuje zásadní otázku, tedy **co platí na křečové žíly**. Nejúčinnější je určitě prevence. Pokud se tomuto nepříjemnému onemocnění svými návyky, chováním a postoji vyvarujete, uděláte pro sebe to nejlepší, co jste mohli. I když někteří lékaři zastávají názor, že **křečové žíly** jsou dány pouze geneticky, není vhodné rizika podceňovat, zvláště vykonáváte-li povolání, kde celý den stojíte na jednom místě, nebo sedíte u stolu.

Plánované akce na měsíc květen

Seznam akcí za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

- Návštěva sportoviště pro seniory – sportovní areál sletišť Kladno
- Práce na zahradě
- Veselice Kladno – Sítná
- Zábavné odpoledne „Oáza Kladno“

- Odpolední procházky dle výběru klientů
- Návštěva restaurace, cukrárny
- Návštěva kina ve Slaném
- Výlet na Kladno
- Slánské slavnosti
- Odpolední činnosti – práce s papírem, vyšívání, stolní hry
- Zdravotní cvičení a procházky pravidelný nácvik nakupování potravin
- oslava narozenin sl. Löffelmannové
- oslava svátku sl. Gabrišové
- účast na SH Nová Živohošť
- Hudební kroužek
- Rukodělný kroužek
- Akce za měsíc duben

Seznam akcí za službu „DOMOV PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM“

- Návštěva „Sociálně terapeutické dílny“ – Zahrada Kladno
- Výlet do Slaného spojen s návštěvou plaveckého bazénu
- Výlet na Čabárnu
- Výlet do Ústí nad Labem, Festival – „Cesta k nám“
- Výlet do obce Zájezd, návštěva Zooparku
- Výlet do Kladna (popř. Slaného) spojen s nákupy, návštěvou kavárny
- Oslava svátků a narozenin
- Rekreace – Žďár u Mnichova Hradiště

- Sportovní hry 2015 – Nová Živohošť
- Diskotéka v maskách
- Příjemně strávené odpoledne se psem, za doprovodu paní Havlínové
- Setkání s klienty na sále
- Plnění individuálních plánů
- Upevňování sociálních dovedností v rámci sociálního učení – individuální nákupy ve Smečně, návštěva místní cukrárny či restaurace, využívání veřejně dostupných služeb

Seznam akcí za službu „DOMOV PRO SENIORY“

- 5. 5. 2015 – CESTOMÁNIE- Velké bitvy 2. světové války
- 12. 5. 2015 – CESTOMÁNIE- Zajímavosti 50. let minulého století
- 19. 5. 2015 – CESTOMÁNIE- Významné osobnosti
- Felinoterapie
- Pravidelné setkávání s dětmi ze ZŠ Smečno
- 13. 5. 2015 – Kolečovický víceboj

Naše akce v dubnu

Dubnové akce za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

Slánská hora

Pravidelně jezdíme do Slaného na nákupy, na procházky, či využít jiné služby. V pátek jsme se rozhodli, že se na Slaný podíváme tak trochu z ptačí perspektivy. V rámci zdravého životního stylu, ke kterému patří také pohyb, jsme pomalu vyšlapali na Slánskou horu. Naskytl se nám krásný výhled na široké

okolí Slaného i Kladna. V dáli jsme zahládli horu Říp, která byla lehce zahalena mlhovým oparem. Pročetli jsme si informační tabule, ze kterých jsme se dověděli spoustu zajímavých informací.



Pomalým krokem a s radostí z vydařeného počasí jsme si občerstvili v restauraci a příjemně unavení jeli domů.

CHB Přebuz

Čarodějnice

Na tento den jsme se opravdu řádně připravili. Předešlý odpoledne naše nová kolegyně Jitka s klienty připravila ohniště a spolu s děvčaty vytvořila menší „čarodějnice.“ Nedočkavost byla tak velká, že jsme si ohýnek udělali již odpoledne, všichni byli opravdu nadšený, hlavně se nemohli dočkat opékání uzenin. Po dlouhé době jsme si všichni moc pochutnali, vůně opečených uzenin a hlavně, že si každý sám opekl, bylo na tom to nejlepší. Věřím, že to nebylo naposledy, moc jsme si to užili, všichni klienti byli nadšení. Už vymýšleli, kdyby se to zase mohlo uskutečnit znova. Bylo to moc hezké, společné odpoledne a

hlavně počasí se nám opravdu vydařilo. Doufáme, že jste si tento den všichni hezky užili.

Měsíc duben v chráněném bydlení

Měsíc duben jsme začali oslavou velikonočních svátků. Bohatá pomlázka, sledování pohádek a slečny přišel vyšupat pan Pavel z Přelíce. Také jsme tento měsíc navštívili restauraci ve Slaném. Tentokrát čínskou, která nabízí poměrně širokou nabídku jídla, které je dobré, a slečny jsou spokojené. Líbí se jim tady prostředí a i obsluha, která je milá. Několikrát se uskutečnili individuální nákupy z kapesného, dle potřeb. Také proběhl jarní úklid, kdy se vyklidili veškeré kouty a rohy. Tolik nashromážděných věcí, které již nejsou potřebné, se vždy najdou. Takže jsme si procvičili třídění odpadu, tak i obsluhu kontejneru na oděvy. Sluníčko nám občas přálo a už se i dalo posedět na lavičce, počet vycházek se díky počasí začíná zvyšovat a to je moc dobře.

Za CHB – 3 – Vlčková

ZOO Praha

Výlet jsme si naplánovali na velikonoční pondělí, kdy v ZOO mají pro nás, každé první pondělí v měsíci vstup za jednu korunu. Ráno sice bylo počasí aprílové, střídalo se sluníčko, sníh, déšť, snad všechno počasí, co si můžeme představit, ale nás to neodradilo. V 10 hod jsme vyrazili vlakem do stanice Praha- Podbaba s přestupem v Kralupech, dvě stanice MHD k přívozu přes řeku, kde nás zastihla chumelenice, ale I tak jsme to zvládli a hurá za zvířátka, nejvíce nás zaujali lední medvědi a sloni s žirafami, mají moc hezké nové bydlení s výběhem. Koupili jsme si i občerstvení, a ve tři hodiny se vydali stejnou trasou zpátky k domovu, jen jsme doma dosedli u kávy, strhla se taková chumelenice, že jsme si návrat nemohli naplánovat lépe.

klientky CHB 1 Slaný

Dubnové akce za službu „DOMOV PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM“

Výlet do Prahy

Dne 26. dubna 2015 se uskutečnil výlet do Prahy, který byl orientován na návštěvu divadla Hybernia, konkrétněji na muzikálové představení „Sněhové královny.“ Cesta do hlavního města byla realizována vlakem, což ocenili klienti, neboť se během putování mohli pozitivně naladit krajinou. Po příjezdu na Masarykovo nádraží si klienti zakoupili malé občerstvení v pekárně.



Posléze trasa byla směřována přímo do divadla, kde si každý mohl prohlédnout fotografie z různých představení. Celkově představení bylo velice vydařené, všichni ocenili neuvěřitelné výkony herců, nejvíce se přítomným zalíbila hlavní role Sněhové královny, kterou ztělesnila Dagmar Patrasová. Po skončení představení klienti odměnili umělce bouřlivým potleskem. Zpáteční cesta byla taktéž uskutečněna prostřednictvím stejného dopravního prostředku, kterou klienti vyplnili zhodnocením muzikálového představení, pohovořili o zážitcích, o které byly obohaceny. Na závěr je důležité zkonstatovat, že přítomným klientům se líbilo nejen představení, ale i cesta vlakem. Všichni se těší na další akci stejně zaměřenou.

za poskytovanou službu –

Domov pro osoby se zdravotním postižením

Výročí

Gregor Josef – 66 let
Hotový Bohumír – 65 let
Král Ludvík – 85 let
Kunová Marie – 87 let
Kutilová Helena – 90 let
Najmanová Antonie – 96 let
Nepovlná Vlasta – 95 let
Peroutková Jana – 73 let
Pokorná Dagmar – 92 let
Sedláček Jan – 91 let
MUDr. Soukupová Vladuška – 85 let
Czinkotský Michal - 72 let
Čiháková Lenka 51 let
Enická Květoslava – 67 let
Justová Miloslava – 58 let
Loffelmannová Ingrid – 74 let
Opltová Božena – 60 let
Jiskrová Marie – 83 let
Ševelová Jana – 80 let

DOMOV POD LIPAMI

Blahopřejeme klientům k životnímu jubileu!!!!!!

