

Wiktoria

jest jakiś sposób żeby uniknąć występowania żylaków ?

Niestety nie ma jednego 100% sposobu aby uniknąć żylaków. Należy wdrożyć w życie zasady profilaktyki (dieta , ruch, pończochy lub rajstopy uciskowe I lub II klasy ucisku). Jedną z przyczyn powstania żylaków są predyspozycje genetyczne, na które nie mamy wpływu. Jeżeli stosujemy profilaktykę zdecydowanie zmniejszamy szanse na rozwój choroby.

Maria

mi malutkie wyszły żylaki w ciąży jest szansa że znikną po? co robić żeby nie było więcej.?

Jeżeli jest Pani aktualnie w ciąży i żylaki są niewielkie to prawdopodobnie po porodzie się zmniejszą lub znikną. Aby dalej się nie powiększały należy wdrożyć zasady profilaktyki (ruch, dieta, pończochy lub rajstopy uciskowe II stopnia ucisku). Po porodzie proponuje wykonanie badania usg żył i konsultację flebologiczną w celu oceny zmian , które już się dokonały i podjęcia decyzji o dalszym postępowaniu.

Ewela

jak uniknąć pojawienia się żylaków?

Niestety nie ma jednego 100% sposobu aby uniknąć żylaków. Należy wdrożyć w życie zasady profilaktyki (dieta , ruch, pończochy lub rajstopy uciskowe I lub II klasy ucisku). Jedną z przyczyn powstania żylaków są predyspozycje genetyczne, na które nie mamy wpływu. Jeżeli stosujemy profilaktykę zdecydowanie zmniejszamy szanse na rozwój choroby.

Ewelina

jeśli w ciąży nie wystąpiły żylaki tylko popękane naczynka mogą się one pojawić po ciąży ?

Zmiany naczyniowe pod postacią żylaków mogą pojawić się w każdym momencie życia. Cięża jest jednym z czynników przyspieszających ten proces. W mojej pracy z pacjentkami obserwuję , że jeżeli w trakcie ciąży nie pojawiły się żylaki to zdecydowanie rzadziej pojawiają się one później . Kolejnym etapem życia kobiety , w którym występowanie żylaków się nasila, to czas menopauzy

Asia

czy żylaki są genetyczne?

Tak . Czynnikiem genetycznym powstania żylaków jest niezmiernie istotny. Jeżeli jedno z rodziców ma żylaki to statystycznie szansa powstania ich u dzieci to ok 42 % jeżeli oboje rodziców choruje na PNŻ szansa wzrasta o 82% .

wiktoria

czego unikać jeśli jest prawdopodobieństwo że będziemy mieć żylaki?

Należy pamiętać o codziennym ruchu, prawidłowej diecie oraz pończochach lub rajstopach uciskowych I lub II klasy ucisku. Zdecydowani należy unikać długiego przebywania w pozycji siedzącej lub stojącej, przegrzewania nóg (długotrwałe opalanie, sauna , gorące kąpiele), tabletki antykoncepcyjne sprzyjają powstawaniu pajączków więc należy przedyskutować z lekarzem ginekologiem optymalne metody antykoncepcji .

Magdalena

Czy można uniknąć żylaków w ciąży?

Niestety nie ma jednego 100% sposobu aby uniknąć żylaków. Należy wdrożyć w życie zasady profilaktyki (dieta , ruch, pończochy lub rajstopy uciskowe I lub II klasy ucisku). Jedną z przyczyn powstania żylaków są predyspozycje genetyczne, na które nie mamy wpływu. Jeżeli stosujemy profilaktykę zdecydowanie zmniejszamy szanse na rozwój choroby.

Ewela

po pierwszej ciąży pojawił się żylak, czy można się go jakoś pozbyć? do kogo mam się udać?

*Mamy wiele metod leczenia żylaków , więc jak najbardziej można się go „pozbyć”. Należy udać się do flebologa, który pomoże w dobraniu odpowiedniej metody. Proszę pamiętać , że **nie** wykonujemy zabiegów u pacjentek w ciąży. Niektóre zabiegi są również przeciwwskazane u kobiet karmiących .*

Kasia

czy można stosować rajstopy uciskowe profilaktycznie

Jak najbardziej tak. Profilaktykę powinniśmy stosować całe życie . W takim przypadku można wybrać rajstopy I klasy ucisku .

Magdalena

Jakim powodem jest puchnięcie jednej nogi.

Często u pacjentek w ciąży obserwujemy obrzęk jednej kończyny. Ma to często związek z ułożeniem dziecka i niesymetrycznym uciskiem na naczynia miednicy. Zdarza się też , że w jednej kończynie występuje niewydolność żyły , którą widać tylko w badaniu usg i ona powoduje niesymetryczny obrzęk. Niestety często , również zdarza się że w obrzękniętej kończynie doszło do zakrzepicy żyłnej. W przypadku obrzęku jednej kończyny dolnej zawsze należy wykonać Usg doppler żył kończyn dolnych, aby wykluczyć zakrzepicę.

Agnieszka

jeśli spodnie rurki mogą powodować żylaki dlatego że powodują ucisk na nogach to co z rajstopami marki Scholl, które mają zapobiegać puchnięciu nóg właśnie poprzez nacisk?

Wyroby uciskowe są to wyroby o tak zwanym stopniowanym ucisku. Ucisk jest większy w okolicy kostki i stopniowo równomiernie maleje. Wąskie spodnie mają nierównomierny ucisk , często większy od kolanami i w okolicach pachwin, szczególnie gdy siedzimy. Taki ucisk działa jak zacisk i jest szkodliwy .

Marta

Czy można stosować drenaż limfatyczny i do którego tygodnia?

Jeżeli chodzi o drenaż limfatyczny w ciąży , to niektórzy rehabilitanci uważają ciążę za przeciwwskazanie. My czasami zlecamy drenaż limfatyczny w ciąży fizjologicznej po 14 tyg ciąży. Należy podejść do tego bardzo ostrożnie u doświadczonego rehabilitanta.

Agnieszka

czy zabiegi presoterapii mogą pomóc na żylaki? czy ten zabieg jest wskazany w ciąży?

Nie spotkałam się w literaturze z potwierdzeniem skuteczności tych zabiegów u kobiet ciężarnych . Są to zabiegi o charakterze drenażu limfatycznego, który jest uważany przez wielu rehabilitantów, jako niewskazany podczas ciąży. Można się również spotkać zdaniem że drenaż limfatyczny w ciąży fizjologicznej, nie jest przeciwwskazany po 14 tyg ciąży. Polecam podejść do tego bardzo ostrożnie u doświadczonego rehabilitanta.

Iwona

Co z widocznymi żyłami na brzuchu i piersiach? Należy je kontrolować u flebologa czy wystarczy badanie przepływów u ginekologa oraz usg piersi?

Żylaki na brzuchu i piersiach zdarzają się niezwykle rzadko i wymagają skomplikowanej diagnostyki.

U kobiet ciężarnych bardzo często obserwujemy poszerzone , prześwitujące naczynia żyłne przebiegające pod skórą , które są fizjologia ciąży. Proponuje skonsultować to z lekarzem prowadzącym ciążę.

Jeżeli nie jest Pani w ciąży zaczęłabym tak jak Pani napisała od wizyty u ginekologa. Lekarz po obejrzeniu zmian podpowie co dalej zrobić. Najczęściej jest to „kwestia urody” czyli płytkiego usytuowania żył pod skórą.

Ewela

czy żylaki są niebezpieczne?

Żylaki mogą stanowić niebezpieczeństwo, ponieważ sprzyjają powstawaniu zakrzepicy żyłnej. Nieleczone żylaki mogą być przyczyną obrzęków trudnych do leczenia, zmian troficznych na skórze oraz owrzodzeń, które w skrajnych sytuacjach mogą doprowadzić do kalectwa .

Ann

czy można jakos poradzić sobie z widocznymi pajaczkami?

U większości pacjentek tak .

W leczeniu pajaczków naczyniowych stosujemy dwie metody w zależności od ilości i wielkości zmian. Wybieramy między skleroterapią a laserem przezskórnym . Proponuję konsultację u flebologa.

Monika

Czy żylaki bolą?

Zazwyczaj nie . Zdarzają się pacjentki , które odczuwają dolegliwości bólowe w miejscu gdzie pojawiły się żylaki , ale nie jest to częste zjawisko. Bolą żylaki zmienione zapalnie lub zakrzepnięte.

Alicja Strzałkowska 13:10:37 moderowany przez: Świadoma Mama
Dzień dobry

jak łagodzić ból hemoroidów w ciąży

Należy zadbać o dietę aby unikać zaparc. Można również włączyć laktulozę, która powoduje rozluźnienie stolca. W porozumieniu z ginekologiem można włączyć leki doustne np. Cyclo – 3 fort oraz maści np. procto glyvenol Można również wykorzystać korę dębu. Maść lub nasiadówki . Przy nasiadówkach proszę pamiętać żeby roztwór nie był bardzo gorący .

Asia Zawiera 13:10:38 moderowany przez: Świadoma Mama
czy wskazana jest aktywnosc fizyczna jak się ma żylaki ?

Oczywiście tak. Jeżeli jest Pani w ciąży aktywność musi być dostosowana do Pani możliwości (spacery, basen) Jeżeli nie jest Pani w ciąży to unikamy ciężkich ćwiczeń siłowych oraz wytrzymałościowych oraz biegów długodystansowych (maratony)

Ann

jakie czynniki przy cc powodują ze zakrzepica występuje częściej? ozna jakos temu zaradzic?

Jest wiele czynników powstania zakrzepicy:

- *Unieruchomienie (złamania , choroby, stan po zabiegach chirurgicznych lub ortopedycznych długa podróż)*
- *Zmiany w składzie krwi (nadpłytkowość)*
- *Zagęszczenie krwi (odwodnienie)*
- *Uszkodzenia naczyń np. po wcześniejszej zakrzepicy*
- *Choroby współistniejące (nowotwory)*
- *Żylaki*
- *Czynniki genetyczne (trombofilia)*

Zapobieganie

Należy pamiętać o codziennym ruchu, prawidłowej diecie, oraz pończochach lub rajstopach uciskowych I lub II klasy ucisku. Zdecydowani należy unikać długiego przebywania w pozycji siedzącej lub stojącej, przegrzewania nóg (długotrwałe opalanie, sauna , gorące kąpiele), tabletki antykoncepcyjne sprzyjają powstawaniu zakrzepicy więc należy przedyskutować z lekarzem ginekologiem optymalne metody antykoncepcji .

Monika

Jak zapobiegać żylakom?

Niestety nie ma jednego 100% sposobu aby uniknąć żylaków. Należy wdrożyć w życie zasady profilaktyki (dieta , ruch, pończochy lub rajstopy uciskowe I lub II klasy ucisku). Jedną z przyczyn powstania żylaków są predyspozycje genetyczne, na które nie mamy wpływu. Jeżeli stosujemy profilaktykę zdecydowanie zmniejszamy szanse na rozwój choroby.

Ewela

jak się leczy żylaki?

*Jest bardzo wiele metod leczenia żylaków. Począwszy od metod chirurgicznych , które powstały w XVIII w. i funkcjonują do dzisiaj, poprzez metody małoinwazyjne , które możemy podzielić na termiczne Np. **Closure Fast** - fala radiowa , laser, para wodna . Nietermiczne klej **Vena Seal** , skleroterapia oraz różne jej odmiany np. Flebogrif.*

Metodę zawsze dobieramy do pacjenta , ponieważ nie każdego pacjenta możemy zakwalifikować do danej metody, ma na to wpływ wielu czynników .

Alicja

jaka najlepsza maść na żylaki w ciąży ? i jakie leki można stosować?

Można niestety stosować niewiele leków. Przed zastosowaniem leczenia zawsze należy się skonsultować z lekarzem prowadzącym ciążę. Doustnie często stosujemy Cyclo-3 fort. Jeżeli chodzi o maści to maści z kasztanowca lub maści chłodzące nap. Maść końska Zielona-na żylaki .

Anna

Czy z żyłami na piersiach również należy udać się do flebologa? U mnie są bardzo duże widoczne

U kobiet ciężarnych bardzo często obserwujemy poszerzone, prześwitujące naczynia żyłne przebiegające pod skórą, które są fizjologia ciąży. Proponuje skonsultować to z lekarzem prowadzącym ciążę.

Jeżeli nie jest Pani w ciąży zaczęłabym tak jak Pani napisała od wizyty u ginekologa. Lekarz po obejrzeniu zmian podpowie co dalej zrobić. Najczęściej jest to kwestia tzw. urody, czyli płytkiego usytuowania żył pod skórą.

Iwona

Czy rajstopy uciskowe nie będą zbyt uciskać brzucha?

Rajstopy uciskowe dla Kobiet w ciąży są tak skonstruowane, że ucisk kończy się na poziomie ud. Nie uciskają brzucha.

Monika

czy stosowanie acardu i heparyny w ciąży (zalecenie lekarza) zmniejsza prawdopodobieństwo powstawania żylaków?

Stosowanie acardu i heparyny w ciąży nie wpływa na prawdopodobieństwo powstania żylaków, natomiast ma istotny wpływ na zmniejszenie ryzyka wystąpienia zakrzepicy.

Alicja

ile czasu po ciąży można robić zabiegi np. skleroterapię? czy można podczas karmienia takie zabiegi wykonywać?

Staramy się nie wykonywać skleroterapię u kobiet karmiących. Zdarza się rzadko ze podejmujemy decyzje o wykonaniu zabiegu. W takiej sytuacji należy zaprzestać karmienia na ok 3 dni.

Magdalena

Co ciężarna na samym końcu ciąży ma zrobić gdy żyły są nie zakrzepione i nie ma żylaków ma spuchniętą nogę?

Często u pacjentek w ciąży obserwujemy obrzęk jednej kończyny. Ma to często związek z ułożeniem dziecka i niesymetrycznym uciskiem na naczynia miednicy. Zdarza się też, że w jednej kończynie występuje niewydolność żyła, którą widać tylko w badaniu usg i ona

powoduj niesymetryczny obrzęk. Niestety często, również zdarza się że w obrzękniętej kończynie doszło do zakrzepicy żył głębokich. W przypadku obrzęku jednej kończyny dolnej zawsze należy wykonać Usg Doppler żył kończyn dolnych, aby wykluczyć zakrzepicę.

Magdalena

co z żylakami miejsc intymnych? jeśli planuję kolejne ciążę, to jest sens teraz to operować po pierwszym dziecku?

Żylaki miejsc intymnych jest to trudny temat do rozważań. Zdania flebologów związane z tym zagadnieniem są podzielone. Przyczyną pojawiania się żylaków sromu jest niewydolność żył miednicy. Samo pojawienie się żylaków sromu w ciąży i następne ich zniknięcie po porodzie nie jest oczywistym wskazaniem do leczenia jeżeli po ciąży nie stanowią problemu.

Przy leczeniu takich pacjentek można wykonać zabiegi zmykania naczyń miednicy małej. Takie zabiegi niosą ze sobą pewne ryzyko powikłań i nie wszystkie można wykonać u kobiet w okresie rozrodu (planujących ciążę). Dlatego amerykańskie i europejskie towarzystwa flebologiczne przestrzegają przed ich pochopnym przeprowadzeniem.

Wskazanie do kwalifikacji do tych zabiegów zachodzi u pacjentek nie planujących już ciąży oraz pacjentek objawowych, czyli takich, u których dochodzi już do bólów brzucha, mających duże żylaki sromu oraz pacjentki u których z powodu tych żylaków występują problemy ze współżyciem (często silne dolegliwości bólowe).

Jeżeli po pierwszej ciąży żylaki zniknęły i są niewidoczne nie proponowałabym zabiegów w obrębie miednicy. Jeżeli żylaki są widoczne można rozważyć zabieg skleroterapii tych żylaków. Oczywiście niewidoczne obecnie żylaki w trakcie drugiej ciąży prawdopodobnie się pojawia i mogą być większe. Należy w związku z tym od początku ciąży stosować pończochy uciskowe II klasy ucisku, co zmniejszy zastój w całym układzie żylnym oraz leki tzw. flebotropowe np. Cyclo 3 – Fort. Ewentualne leczenie po zakończeniu procesu rozrodu, przy widocznych żylakach oraz przy pojawieniu się dolegliwości.

Iwona

Czy rajstopy o mocy ucisku 2, da się założyć bez specjalnych akcesoriów?

Jak najbardziej tak. Placówka sprzedająca wyroby powinna pokazać jak to zrobić. Istnieją też filmy instruktażowe w Internecie. W przypadku zaawansowanej ciąży często trzeba skorzystać z pomocy osób trzecich, ponieważ powiększający się brzuch będzie utrudniał to zadanie.

Marzena

czy jeśli się pojawia problemy z krzepliwością w ciąży, to zwiększają ryzyko PNŻ?

Zaburzenia krzepliwości nie mają bezpośredniego wpływu na PNŻ. W zależności od ich charakteru, mogą wpływać na częstość wystąpienia zakrzepicy żyłnej bądź na zwiększone ryzyko krwawienia.

Joanna

gdzie można nabyć takie rajstopy i kto powinien je dobrać?

Najlepiej w sklepach medycznych. Można poszukać sklepów firmowych np. firmy Medi. Dobiera przeszkolona osoba sprzedająca.

Luiza

Czy można korzystać w ciąży z masażu limfatycznego mechanicznego na nogi - BOA?

Są to zabiegi o charakterze drenażu limfatycznego, który jest uważany przez wielu rehabilitantów, jako niewskazany podczas ciąży. Można się również spotkać zdaniem, że drenaż limfatyczny w ciąży fizjologicznej, nie jest przeciwwskazany po 14 tyg. ciąży. Polecam podejść do tego bardzo ostrożnie nie można masować brzucha.

wiktoria

od jakiego wieku można mieć żylaki?

W chwili obecnej wiek pacjentek zgłaszających się z żylakami znacznie się obniżył. Pojawiają się pacjentki w wieku 13-14 lat. Są też żylaki uwarunkowane chorobą genetyczną, w takiej sytuacji pojawiają się one bardzo wcześnie nawet u dzieci.

Daria

Jaki powinien być odstęp między ciążami, aby zmniejszyć ryzyko powstania żylaków, pajączków

W piśmiennictwie możemy znaleźć różne informacje. Najczęściej uznaje się, że około roku do dwóch lat

Pozdrawiam
Sylwia Mossakowska