

ARTYKUŁ O OBRZĘKACH STÓP

Na twoich stopach pojawił się obrzęk, a ty nie wiesz co z tym zrobić? Nie panikuj, to nie musi być objaw choroby, lecz sygnał złej pracy narządów, którego nie wolno lekceważyć. Przeczytaj niniejszy artykuł poświęcony obrzękom stóp i dowiedz się:

- Co to jest obrzęk stóp?
- Jakie są przyczyny powstawania obrzęków?
- Co robić by uniknąć tego problemu i zapobiec jego powstaniu w przyszłości?

Obrzęk stóp, to zaburzenie proporcji między ciśnieniem krwi w żyłach kończyn dolnych, całkowitą objętością płynów w organizmie, objętością płynu przechodzącą z naczyń do tkanek, a sprawnością mechanizmów usuwających nadmiar płynu z tkanek. Zaburzenie to może być spowodowane przez:

- Przewlekłą niewydolność żylną – chorobę układu żylnego, wskutek której krew zalega w żyłach utrudniając im prawidłową pracę.
- Zakrzepicę żył – nagłą niewydolność żył spowodowaną utrudnieniem odpływu krwi żyłnej z kończyny dolnej.
- Zakrzepicę żył głębokich – gwałtowny skurcz mięśni, któremu towarzyszy ból, czasem zaczerwienienie, nadmierne ucieplenie i tkliwość.
- Obrzęk limfatyczny – obrzęk tkanek spowodowany zastojem limfy, który utrudnia odpływ płynu z tkanek do układu krążenia drogą naczyń włosowatych.
- Niewydolność komór serca i nadciśnienie płucne – chorobę, w której przepływ krwi przez serce oraz krążenie płucne jest utrudnione, co prowadzi do zastoju krwi w układzie żylnym, w tym w żyłach nóg.
- Choroby nerek – powodujące zatrzymanie w organizmie sodu i wody
- Nadczynność tarczycy
- Stan zapalny w tkankach mięśniowych – który może być spowodowany przez schorzenie reumatyczne, np. reumatoidalne zapalenie stawów, a także przez uraz.
- Ciężę – ucisk żyły głównej dolnej przez płód może prowadzić do utrudnienia odpływu krwi z nóg i ich opuchlizny
- Niepożądane działanie niektórych leków – zwłaszcza w leczeniu nadciśnienia tętniczego.

Obrzękom stóp sprzyjają także problemy z krążeniem, wynikające głównie z braku ruchu, z wielogodzinnego przebywania w pozycji siedzącej ze spuszczoneymi nogami, wysoka temperatura, picie zbyt małej ilości płynów, uboga w białko dieta, niedobór potasu w diecie, nadmiar soli i ostrych przypraw, nadwaga oraz zażywanie tabletek hormonalnych.

Podstawą leczenia obrzęków stóp jest dobrze przeprowadzona diagnostyka, pozwalająca ustalić przyczyny wywołujące opuchliznę. Zanim jednak podejmiesz właściwą terapię zastosuj niektóre sposoby złagodzenia obrzęków opisane poniżej, gdyż w wielu przypadkach wystarczy niewielka zmiana trybu życia. Staraj się ograniczyć ilość spożywanej soli i węglowodanów, ponieważ sól zatrzymuje wodę. Zapobiegaj odwodnieniu, które zagęszcza krew, pij herbaty ziołowe oraz dużo wody, by lepiej wypłukać sól z organizmu.

W diecie nie powinno zabraknąć witamin A, C, E, selenu, cynku, żelaza i potasu. Jeśli masz pracę siedzącą – wstań, rozprostuj nogi i wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających. Odpoczywaj z uniesionymi nogami w górę, unikaj ciasnych skarpet, gdyż utrudniają swobodny odpływ krwi. W przypadku żylaków należy nosić specjalne pończochy, najlepiej o zmiennym stopniu ucisku. Zmienny ucisk na łydki i podudzia zwiększa szybkość przepływu krwi w żyłach nóg. Jeśli obrzęk jest wynikiem urazu pomocne są okłady z „kwaśnej wody”. Możesz także zastosować masaż ziołowymi olejkami, który poprawia krążenie, umożliwiając lepszy przepływ płynów w organizmie. Dla osób mających nadwagę dobrym rozwiązaniem byłoby zrzuć kilka kilogramów, ponieważ ich nadmiar zwiększa nacisk na żyły, co spowalnia przepływ płynów w organizmie. Należy unikać gorących kąpielii, gdyż podczas ich stosowania żyły rozszerzają się, co w konsekwencji prowadzi do zalegania w nich krwi.