

Viss par kāju vēnām

Dr. Ints Ūdris



LIETIŠKĀS
INFORMĀCIJAS
DIENESTS

IZDEVNIECĪBA

Rīga 2010

UDK 616.7+617.58
Ud 650

Ints Ūdris
Viss par kāju vēnām

© Ints Ūdris, 2010
© SIA «Lietišķās informācijas dienests», 2010
Vāka foto © Rafa Irusta – Fotolia.com
Izdevumā izmantoti attēli © Veselības centrs 4

Zinātniskā redaktore: Ilze Apine
Literārā redaktore: Agrita Grīnvalde
Maketētājs: Artūrs Maurāns
Vāka dizains: Artūrs Maurāns
Grāmatu nodaļas vadītāja: Rita Baroniņa-Maurāna

Izdevuma mērķis ir radīt lasītājā izpratni par izdevumā aplūkoto tēmu, tās cēloņiem un kopsakarībām, bet saturs nevar un nedrīkst tikt izmantots, lai lasītājs pats sev noteiktu diagnozi vai uzsāktu ārstēšanu. Izdevums nevar aizstāt profesionāla speciālista, ārsta, izmeklējumus, diagnozes un ārstniecības kursa noteikšanu!

Visas tiesības aizsargātas. Aizliegts jebkādu grāmatas daļu reproducēt jebkādā formā un veidā bez rakstiskas autortiesību turētāja atļaujas.

Iespiests tipogrāfijā SIA «Informatīvā biznesa centrs»

Izdevējs: SIA «Lietišķās informācijas dienests»
Adrese: Graudu ielā 68, Rīgā, LV-1058
Tālrunis: 67606110
Fakss: 67606120
www.lid.lv

ISBN 978-9984-826-91-2

Saturs

IEVADS.	6
FLEBOLOĢIJAS ATTĪSTĪBAS VĒSTURE	7
KAS IR VĒNAS?.	15
HRONISKA VĒNU MAZSPĒJA	17
KĀ PĀRLIECINĀTIES, VAI VĒNAS IR VESELAS?.	31
ĀRSTĒŠANAS IESPĒJAS	41
METODES IZSKATA UZLABOŠANAI	51
PIRMS UN PĒC.	55
KO DARĪT, LAI NESASLIMTU?	56
KO DARĪT AKŪTU VĒNU SLIMĪBU GADĪJUMĀ?	61
PADOMI	64
VISBIEŽĀK UZDOTIE JAUTĀJUMI PAR VĒNĀM	67
NOBEIGUMS	73
INFORMĀCIJAS AVOTI	75
TERMINU VĀRDNĪCA.	76
PAR AUTORU	79

Ievads

Hroniska vēnu mazspēja (HVM) mūsdienās ir biežākā veselības problēma, kas bojā kāju vēnas, un flebologiskās operācijas ir ķirurģu visbiežāk veikto operāciju skaitā, līdztekus laparoskopiskajai holecistektomijai un brūkas operācijām. Tiesa, ar HVM ļaudis slimojuši jau izsenis, tomēr mūsdienās civilizētajās pasaules valstīs komfortablos apstākļos dzīvojošiem cilvēkiem vecumā no 30 līdz 70 gadiem vēnu slimības vērojamas gandrīz katram otrajam. Jāatzīst, ka HVM izplatību ietekmē arī ģeogrāfiskā lokalizācija un etniskie faktori. Piemēram, to tautu vidū, kuras dzīvo sociālajos apstākļos, kur neizmanto krēslus un, sēžot uz zemes, ļaudis spiesti mainīt pozu, kāju vēnu problēmas gandrīz nav sastopamas.

Šajā grāmatā ir apkopots viss par vēnām, un tās mērķis ir veicināt izpratni par vēnu slimībām, simptomiem, diagnostiku un ārstēšanu. Tajā atradīsi atbildes uz sevi interesējošiem jautājumiem un profilaktisko sadaļu ar padomiem, lai savlaicīgi izvairītos no vēnu veselības problēmām. Attīstoties mūsdienu medicīnai un zinātnei, vēnu slimību ārstēšanā ik brīdī paveras arvien jaunas iespējas – vēnu problēmas var ārstēt un izārstēt, bet viens no svarīgākajiem sekmīgas vēnu ārstēšanas pamatnosacījumiem ir vienota pacienta un ārsta izpratne par problēmu un kopīga ārstēšanas plāna izstrāde. Ne tikai skaistas, bet arī veselās kājas taču ir ikviena sapnis!

Fleboloģijas attīstības vēsture

Kaut arī vēnu slimības tiek uzskatītas par mūsdienu civilizētās pasaules augli, ar vēnu problēmām cilvēki sirguši jau no pasaules pirmsākuma. Diemžēl gravitācijas spēka iedarbība – tas, ka cilvēks dzīvo uz Zemes un staigā vertikāli uz divām kājām, – dara savu: nelabvēlīgi ietekmē mūsu kāju veselību. Kāju vēnu patoloģijas tika novērotas jau ļoti sen – tās savos darbos traktējis jau Perikla laikmeta sengrieķu ārsts, viena no svarīgākajām personām medicīnas vēsturē Hipokrāts (dzimis ap 460. gadu p.m.ē., miris ap 370. gadu p.m.ē). Viņš bija pirmais, kurš saskatīja saikni starp vēnām un kāju čūlošanu un aprakstīja vēnu katetrizāciju kā vienu no ārstēšanas metodēm.

Tāpat arī hroniskas venozas mazspējas gadījumā kompresijas terapija tika lietota jau pirms mūsu ēras un aprakstīta Vecajā derībā, kad seno romiešu karavīri nosaitēja kājas ar ādas siksnām, lai mazinātu kāju nogurumu pēc ilgstošas stāvēšanas un garos pārgājienos. Cieto kompresiju – Unna zābaciņu, kas izgatavots no kokvilnas un cinka oksīda pastas un uzvilts nedaudz atgādina ieģipsētu kāju – lieto jau aptuveni 150 gadus. Taču kompresijas terapija īpašu attīstību piedzīvoja 20. gadsimta 50. gados, kad sāka ražot speciālas graduētas kompresijas zeķes.