



Mr.sc. Slaven Suknaić,  
vaskularni kirurg

# Trudnoća, proširene vene i kompresivna terapija

**T**rudnoća je fiziološko stanje tijekom kojeg dolazi do različitih, novih procesa u tijelu žene. Među ostalim procesima dolazi po povišenja razine hormona progesterona koji, pored ostalih učinaka, djeluje relaksirajući na stjenku vena. Uz ostale rizične čimbenike (nasljedna sklonost, debljina, izloženost dugotrajnom stajanju ili sjedenju-naročito u toplim prostorijama) to može biti dovoljan poticaj za nastanak određenog stupnja proširenih vena nogu. Pored hormonskog disbalansa, koji se javlja kod žena u trudnoći, volumen cirkulirajuće krvi se također znatnije povećava u odnosu na razdoblje prije

trudnoće. Ne smije se zaboraviti niti mehanički pritisak povećane maternice na vene zdjelice, kako fetus raste, zbog čega dolazi do povećanog otpora povratku krvi u srce i porasta tlaka u venskom sustavu nogu. Sve navedeno predstavlja novi, opterećujući utjecaj na stjenke vena nogu, a u čak do 40% trudnica, razvija se određeni stupanj proširenih površinskih vena nogu. Često se proširene vene prvi put i manifestiraju upravo u trudnoći.

Najčešće promjene koje trudnice primjećuju su pojava tankih, sitnih plavičastih žila, neposredno ispod kože nogu. Radi se o tzv. spider-venama, teleangiectasiama ili, ono što



u široj populaciji nazivamo, proširenim kapilarama. One predstavljaju više estetski nego funkcionalni problem, za razliku od jače izraženih, vijugavih, tortuotičnih proširenih površinskih vena koje osim lošeg kozmetskog efekta izazivaju i određenu simptomatologiju.

Najučestaliji simptomi na koje se bolesnici s proširenim venama žale su: osjećaj težine u nogama, tupi bolovi u potkoljenicama, oticanje stopala i potkoljenica, pojava svrbeži (naročito s unutarnje strane donjih dijelova potkoljenica), pojava tamnije pigmentacije kože (najčešće iznad unutarnjeg gležnja). Loša vijest je, za žene koje su imale proširene vene i prije trudnoće, da će se one u trudnoći pogoršati, a u svakoj idućoj trudnoći biti će sve izraženije. Dok je dobra vijest, za one trudnice u kojih su se proširene vene prvi put u trudnoći manifestirale, da će se stabilizacijom hormonskog statusa nakon trudnoće, simptomatologija smanjiti. Postavlja se pitanje -

**Što možemo učiniti za sebe kako bismo prevenirali nastanak proširenih vena ili bar ublažili njihovu simptomatologiju?**

**Evo nekoliko praktičnih savjeta:**

- Izbjegavajte dobivanje prekomjerne tjelesne težine, odnosno za trudnice - pokušajte ostati unutar preporučenih vrijednosti tjelesne težine za stupanj trudnoće!
- Svakodnevna šetnja, pa makar i kratkotrajna, po kvartu, djeluje dvojako: i kao mjera protiv dobivanja prekomjerne tjelesne težine, i kao poticaj za bolji rad mišićne pumpe nogu - što smanjuje tlak u venskom sustavu nogu.
- Izbjegavajte dugotrajno sjedenje i stajanje. Ukoliko morate dugo sjediti, povremeno napravite pauzu i tijekom nje kratko prošetajte.
- Kad god vam se pruži prilika (ili ju stvorite!) podignite noge. Time se olakšava odtok venske krvi iz nogu prema srcu što ima pozitivan učinak na simptome i kliničku sliku vezanu uz proširene površinske vene nogu.
- Izbjegavajte sjediti s prekrštenim nogama!
- U višim stupnjevima trudnoće pokušajte spavati ili ležati na lijevom boku. Na taj način ćete smanjiti pritisak povećanog uterusa na v. cavu inferior čime ćete olakšati povratak venske krvi iz nogu u srce, odnosno desni atrij.
- Nosite elastično-kompresivne čarape!

Budući da izbjegavamo sve invazivne zahvate (osim onih koji su neophodni) tijekom

trudnoće, tada je kompresivna terapija metoda izbora u liječenju proširenih vena nogu. One će svojim kompresivnim učinkom povoljno djelovati na mišićnu

pumpu nogu, te će učinkovito smanjiti tegobe nastale pojavom proširenih vena. Ovisno o stupnju i visini proširenih vena preporuča se nositi kompresivne čarape do koljena, prepone ili pasa. Također razlikujemo određene klase kompresije, od nižih prema višima. Za prevenciju

proširenih vena dovoljna je i 1. klasa kompresije. Kompresivne čarape danas su vrlo dostupne pacijentima i mogu se kupiti u ljekarnama ili specijaliziranim trgovinama sa medicinskom opremom. Uputno je nabaviti kompresivne čarape napravljene individualno po mjeri za svakog pojedinog pacijenta, jer opseg noge može biti vrlo varijabilan i ne može stati unutar 5 standardnih veličina. Danas se kompresivne

**U većine trudnica, u periodu od 3-4 mjeseca nakon poroda, dolazi do povlačenja proširenih vena, a u nekih samo do poboljšanja kliničke slike**

čarapa izrađuju od finijih materijala, u odnosu na ranije, tako da je njihova podnošljivost odlična. Pravilno je navući kompresivne čarape na noge neposredno nakon obavljene jutarnje tolalette i nositi ih tijekom cijelog dana. Tijekom toplih mjeseci nošenje ovakvih čarapa može predstavljati nelagodu, ali puno češće, veća su nelagoda simptomi nastali od proširenih vena. U većine trudnica, u periodu od 3-4 mjeseca nakon poroda, dolazi do povlačenja proširenih vena, a u nekih samo do poboljšanja kliničke slike. Kod manjeg broja žena ta klinička slika se, niti nakon trudnoće, ne poboljša. U njih, simptomatska terapija i dalje ostaje redovito vježbanje i nošenje kompresivnih čarapa, međutim za potpuno rješavanje problema s proširenim venama potrebna je intervencija vaskularnog kirurga.

**Tvrtka Bauerfeind u svojoj širokoj paleti proizvoda za flebologiju nudi Venotrain kompresivne čarape vrhunske kvalitete. Sve potrebne informacije možete dobiti od kvalificiranih stručnjaka u našim poslovnicama, na broj telefona 01 2222 000 ili pronaći na našoj internet stranici [www.bauerfeind.hr](http://www.bauerfeind.hr).**

**BAUERFEIND**  
*Pokret je život.*

