

## Nasze zdrowie

## Przyczyny powstawania żylaków i metody leczenia

**Krew krąży w żyłach, przedostając się z różnych rejonów naszego ciała do serca i płuc. Płynąc do góry musi pokonać siłę grawitacji. Przepływ krwi w żyłach kończyn dolnych ułatwiają mięśnie, które w czasie ruchu pracują jak pompa wypychając krew ku górze. Zastawki w żyłach zapobiegają cofaniu się krwi. Żyłki spowodowane są nieprawidłowym funkcjonowaniem zastawek. Wówczas krew zamiast płynąć do serca i płuc, gromadzi się w naczyniach. Następnym etapem choroby są już obrzęki podudzi, żylaki. Ten etap choroby może trwać wiele**

lat. Czasami jednak „pajączki” rozwijają się szybko. W skrajnych przypadkach potrzeba na to zaledwie kilku miesięcy. Wypukłe żyły i zgrubienia to skutek powiększania się żylaków. Można wówczas odczuwać bóle i skurcze nóg, które nie ustępują nawet po długim wypoczynku.

## Powikłania w chorobie żylaków kończyn dolnych

Powikłania w chorobie żylakowej mogą być bardzo poważne. Najczęściej dochodzi do zmian troficznych podudzi. Mogą powstawać trudno gojące się i bolesne owrzodzenia. Jeśli nie są leczone, mogą być przyczyną groźnych zakażeń całego organizmu. Wraz z rozwojem choroby przybiera powikłań. Mogą to być m.in. zapalenia zakrzepowe żył powierzchniowych, zapalenia skóry. Żyłki stanowią jeden z czynników ryzyka zakrzepicy żył głębokich, która może prowadzić do zatorowości płucnej. Choroby bardzo poważnej, wymagającej leczenia w warunkach szpitalnych, obciążonej dużym odsetkiem powikłań. Istnieje duże ryzyko dalszego rozwoju choroby, jeżeli nie stosuje się odpowiednich środków zaradczych. Konsekwencje wielokrotnego lekceważenia żylaków i ciągłego odkładania wizyty u lekarza skutkują zwykle trudniejszym, długotrwałym i bardzo kosztownym leczeniem. Często, głównie u kobiet, dla których nogi są ważnym elementem atrakcyjności może wystąpić obniżenie poczucia własnej wartości i tym samym znacząco obniżyć jakość ich życia.

## Jak zapobiegać żylakom?

Profilaktyka żylaków powinna być stosowana przez wszystkie osoby, u których występują



czynnikami ryzyka, najlepiej jeszcze zanim pojawią się pierwsze objawy. Należy odpoczywać często z uniesionymi nogami. Powinno się nosić podkolanówki przeciw żylakowe – profilaktyczne, szczególnie osoby wykonujące pracę stojącą. Nie należy nosić zwykłych podkolanówek z silnym ściągaczem. Trzeba unikać noszenia obcisłego ubrania. Ciągłego noszenia obuwia na wysokich obcasach oraz długiego stania. Należy walczyć z nadwagą, uprawiać sporty: jazdę na rowerze, pływanie i marsz. Jeśli wykonujemy pracę siedzącą często zginamy stopy, napinamy łydki. Nie powinniśmy brać długich gorących kąpiel i opalać się intensywnie. Pamiętajmy, że nasze żyły pod wpływem ciepła rozszerzają się.

## Jak się leczyć

Aby podjąć leczenie choroby żyłnej należy ją przede wszystkim zdiagnozować. Podstawowym badaniem diagnostycznym układu żylnego, tzw. „złotym standardem”, jest badanie USG-Doppler. Po jego wykonaniu lekarz jest w stanie szczegółowo ocenić układ żylny i zaproponować właściwą metodę leczenia, a jest ich kilka.

Leki – stosuje się na każdym etapie rozwoju choroby. Wzmacniają żyły i uszczelniają ich ściany, polepszają krążenie w naczyniach włosowatych, działają przeciwzapalnie. Dzięki temu łagodzą objawy i opóźniają rozwój schorzenia. Wspomagają pozostałe metody leczenia żylaków.

Ucisk stopniowany (kompresjoterapia) – jest to uciskanie nogi specjalnymi podkolanówkami, pończochami lub rajstopami. Ucisk nie jest równomierny, zmniejsza się od stóp w kierunku pachwin. Zanim je kupisz, zapytaj lekarza, jakie są dla ciebie najodpowiedniejsze.

Skleroterapia (obliteracja) – tę metodę wykorzystuje się do usuwania tzw. pajęczków, czyli śródkórnich poszerzeń żylnych oraz żylaków. Zabieg polega na wstrzykiwaniu cienką igłą do żylaków jednego ze specjalnych preparatów. Pod jego wpływem żyła obkurcza się, jej podrażniona ściana włóknieje. Ustaje przepływ krwi. Od kilku dni do kilku tygodni po zabiegu żyła przestaje być widoczna.

Odmianą tego zabiegu jest skleroterapia piankowa (np. metodą Tessariego). W tym wypadku do żyły wstrzykuje się specjalnie spreparowaną piankę. Dzięki temu lek nie rozplywa się w żyłę i lepiej przylega do ścian naczynia, co powoduje większą skuteczność zabiegu.

Stripping jest klasyczną operacją usuwania dużych niewydolnych pni żylnych. Chirurg wykonuje nacięcia, jedno w pachwinie, drugie w okolicy kostki lub kolana. Następnie wprowadza do żyły w pachwinie sondę (stripper). Potem przymocowuje stripper do końca chorej żyły i wyciąga ją. Ta klasyczna metoda operacyjna wymaga pobytu w szpitalu, wykonywana jest w znieczuleniu podpajęczynówkowym (do kręgosłupa).

Laserowa ablacja wewnątrz żylna (EVLT) pozwala na zamknięcie światła dużej żyły bez wykonywania nacięć na skórze. Polega na wprowadzeniu do światła niewydolnej żyły, pod kontrolą USG, włókna laserowego. Emisja wiązki laserowej „zamyka” żyłę. Zabieg wykonywany jest w znieczuleniu miejscowym, w warunkach ambulatoryjnych, bez cięć chirurgicznych. Bezpośrednio po zabiegu chory może wstać i chodzić. Proces rekonwalescencji jest znacznie szybszy niż po operacji „klasycznej”

**Krzysztof Pomorski**  
specjalista chirurgii ogólnej  
[www.flebomedica.pl](http://www.flebomedica.pl)

**Problem przemocy domowej, dotyczy wiele osób. Można powiedzieć, że staje się codziennością. Rodziny lub osoby będące w związkach doświadczają jej, ale wstydzą się o niej mówić. Oprócz wstydu, wcale nierzadko dochodzi do głosu obawa i zwyczajny ludzki strach**

O przemocy domowej lub przemocy w rodzinie zaczęto mówić i pisać w Polsce w latach 90 XX wieku.

## Czym jest przemoc?

Zgodnie z ustawą z dnia 29 lipca 2005r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, przez przemoc należy rozumieć jednorazowe lub powtarzające się umyślne działanie, albo zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób. Naruszające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nieetykalność cielesną, wolność, w tym seksualną. Działanie takie może też powodować u osób poddawanych przemocy szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywoływać cierpienia i krzywdy moralne.

Zastanówmy się dlaczego tak się dzieje, że osoby, które cierpią nie wychodzą z tym na zewnątrz? Są zamknięte w „czterech ścianach”, w swoim świecie. To świat cierpienia, strachu, lęku, niepokoju, złości i niepewności. Ale bywa, że i w tym świecie czasem pojawia się promień słońca i nadzieja na lepsze jutro.

Obiegowa opinia, że osoba doznająca przemocy jest kobietą, a sprawcą mężczyzną ma uzasadnienie w statystyce. Przeszło 90% osób doznających przemocy to kobiety i dzieci. Pamiętajmy również o tym, że ofiarami przemocy mogą być również mężczyźni.

Wróćmy jednak do początku drogi osoby, która doznaje cierpienia i przemocy. Jako mała dziewczynka czy dojrzewająca nastolatka, ileż to

## Odpowiedzialność za przemoc domową zawsze ponosi sprawca

## W czterech ścianach zaklęty krąg

razy obiecywała sobie, że nie będzie miała męża czy partnera, które będzie ją bił czy poniżał. Tak jak robił to jej ojciec. Jednakże wybiera partnera, który najczęściej w postępowaniu jest kopią jej ojca. Dlaczego tak się dzieje? Na początku znajomości sprawca przemocy najczęściej jest osobą czarującą. Obiecuje wiele rzeczy, że na przykład będzie dbał o nią. Kupuje kwiaty, upominki. Ukrywa, że spożywa alkohol. Ofiara przemocy poddaje się czarowi „księcia na białym koniu” i zaczyna wierzyć, że będzie z nim szczęśliwa. Ostatecznie decyduje się na wspólne życie. Pojawiają się dzieci. I wtedy marzenie o cudownym życiu bez awantur, krzyków i przemocy zanika.

## Pierwsze oznaki przemocy i jej narodziny

Zaczyna się przemoc domowa, w której różniemy cztery rodzaje: fizyczną, psychiczną, ekonomiczną i seksualną (w przypadku relacji osób dorosłych). Ofiara zaczyna być bita, szarpana, kopana, rzucana o ścianę. Pojawiają się wyzwiska, ośmieszanie, że nic nie potrafi zrobić, że nie nadaje się do niczego. Ma zabronione kontakty z innymi osobami. Sprawca jest obsesyjnie zazdrosny. Wmawia ofierze, że jest osobą chorą psychicznie. Często zdarza się, że osoba zaczyna w to wierzyć co mówi jej sprawca. Kontroluje wydatki lub zabrania podejmowania pieniędzy z konta. Zdarza się również, że osoba doświadczająca przemocy domowej nie może podjąć pracy, ponieważ zabronił jej tego part-

ner. Grozi, że coś zrobi jej lub dzieciom, jeśli nie będzie się słuchała. Ma całkowicie się podporządkować. Jego wpływ na życie ofiary jest ogromny. Pamiętajmy o tym, że przemocy fizycznej zawsze towarzyszy przemoc psychiczna.

Najbardziej wstydlivym rodzajem przemocy dla ofiar jest przemoc seksualna, czy wykorzystywanie seksualne. Sprawca stosuje różne praktyki seksualne nieakceptowane przez osobę doznającą przemocy. Krytykuje czy wyśmiewa zachowania seksualne. W skrajnych przypadkach, zmusza do stosunków seksualnych z osobami trzecimi.

Co takiego się dzieje, że sprawca przemocy ucieka się do niej? Najczęściej jest to osoba, która była świadkiem przemocy lub jej ofiarą w czasach dzieciństwa. Niejednokrotnie również obiecywała sobie, że nie będzie postępowała tak jak jej ojciec. Jednakże z wiekiem przekonała się, że lepiej oplotać się być sprawcą. To jego mają się bać, a nie on. Przemoc daje mu siłę i moc, którą „pożera” od swoich ofiar. Sprawca przemocy to osoba słaba psychicznie, niedowartościowana. Wśród swoich kolegów nie ma poważania. A więc żyje się na osobach słabszych od siebie.

## Prawidłowości w występowaniu zjawiska

Przemoc domowa nie trwa cały czas. Ma swoje trzy fazy. Pierwsza faza powoduje narastanie napięcia. W fazie drugiej dochodzi do wybuchu złości. W trzeciej napięcie opada

i następuje faza „miodowego miesiąca”, która jest najbardziej znana wszystkim.

Co takiego dzieje się w tych poszczególnych okresach ze sprawcą przemocy? W pierwszym jest on cały czas napięty, porirywany. Byle drobiazg wywołuje u niego złość. Często dochodzi do awantur. Zaczyna więcej popijać lub przyjmuje środki chemiczne zmieniające nastrój. Staje się coraz bardziej agresywny. Nie potrafi panować nad swoim gniewem. Poniżej partnerkę poprawiając sobie nastrój. Kobieta stara się uspokoić jego i poprawić nastrój, który panuje w domu. Spełnia wszystkie jego zachcianki. Zastanawia się jak może poprawić mu humor. W tej fazie u osób doznających przemocy mogą pojawić się bóle głowy, żołądka, bezsenność, mniej jedzą, wpadają w apatię, nic im się nie chce robić. Tracą energię do życia.

Kobieta nie jest w stanie zapobiec wybuchowi złości u partnera. Dochodzi do drugiej fazy. Jak sama nazwa wskazuje pojawia się eksplozja wybuchu złości. Może ją wywołać drobiazg. Sprawca wpada w szał i wyładowuje się. Ofiara przemocy jest w szoku. Nie może uwierzyć w to co się stało. Odczuwa wstyd i przerażenie, bezradność. Skutki użytej przemocy mogą być różne od wyprowadzenia się z domu po zgon.

Faza druga jest fazą, w której najczęściej osoby doznające przemocy domowej zgłaszają się po pomoc do instytucji, których zadaniem jest udzielenie im pomocy i wsparcia.

Sprawca przemocy domowej zdaje sobie sprawę, że za daleko się posunął. Zaczyna przeproszać i obiecywać ofierze, że to już więcej się nie powtórzy. Osoba, która doznała cierpienia zaczyna wierzyć swojemu oprawcy. Nastaje trzecia faza „miodowego miesiąca”. Sprawca przemocy domowej przynosi kwiaty, pomaga w obowiązkach domowych. Staje się tym człowiekiem, którego znała na początku. Panuje sielanka. Oboje zachowują się tak, jakby zakochali się w sobie od początku. Niestety, nic nie trwa wiecznie. Gdy ofiara przemocy czy sprawca nie podejmą żadnych kroków, aby zmienić swoje życie (chodzi o terapię), to cały koszmarny zaczyna się od początku i ponownie pojawiają się opisane fazy przemocy. Ponadto faza „miodowego miesiąca” ma to do siebie, że po każdej przemocy jest coraz krótsza i może całkowicie zaniknąć.

Ofiara przemocy domowej nie mówi co dzieje się w jej domu, ponieważ boi się sprawcy, że może spełnić swoje groźby i zrobić krzywdę jej lub dzieciom. Towarzyszy też temu uczucie wstydu, że w ich domu dochodzi do przemocy. Udaje, że wszystko jest w porządku. Musi jednakże wiedzieć o tym, że krzyki, awantury słyszą sąsiedzi. Sprawca przemocy tak nią manipuluje, że w końcu ofiara wierzy w to, i przyjmuje całą winę za to co dzieje się w ich domu na siebie. Odpowiedzialność za przemoc domową zawsze ponosi sprawca.

Przemoc domowa występuje nie tylko w rodzinach biednych czy z chorobą alkoholową, ale również wśród osób dobrze sytuowanych materialnie, które nie znają problemu alkoholowego.

**Dorota Nowik**  
pedagog