

Πώς να χαρείτε το καλοκαίρι με τις ευρυαγγείες

Για γυναίκες και άνδρες που αντιμετωπίζουν πρόβλημα με τις ευρυαγγείες τους, αλλά φέτος λόγω των συνθηκών, δεν μπόρεσαν να ασχοληθούν με αυτές και τους πρόλαβε το καλοκαίρι.

Οι ευρυαγγείες είναι πολύ μικρές φλέβες, της τάξης του 0.1-1mm, σε αχνό ροζ ή κόκκινο χρώμα έως μπλε όταν είναι ελάχιστα μεγαλύτερες και όταν τις πατάς ασπρίζουν. Είναι παθολογικές φλέβες που βρίσκονται τελείως επιφανειακά στο δέρμα και εμφανίζονται κυρίως στα πόδια και στο πρόσωπο.

Έχουν συνήθως αραχνοειδή μορφή και συμβάλλουν πολλές μαζί. Συχνά, συνοδεύονται από τις δικτυωτές φλέβες (διαμέτρου έως 3mm), οι οποίες τις τροφοδοτούν και γι' αυτό παίζουν σημαντικό ρόλο στη θεραπεία και στο τελικό αποτέλεσμα. Οι ευρυαγγείες μπορούν να συνυπάρχουν με κιρσούς και να αποτελέσουν το πρώτο σημάδι φλεβικής ανεπάρκειας. Με ή χωρίς άλλα σημεία φλεβικής ανεπάρκειας από τον έλεγχο του φλεβικού συστήματος, υπάρχει έντονη δυσανεξία όσον αφορά στο αισθητικό κομμάτι, που περιορίζει την ελευθερία του ατόμου στην καθημερινότητά του και που δυσχεραίνει την ποιότητα ζωής του.

Στο μεγαλύτερο ποσοστό των περιπτώσεων, οι ευρυαγγείες δεν εμφανίζουν κάποιο σύμπτωμα και μάλιστα συνήθως υπάρχουν σε υγιή άτομα. Ενοχλήσεις που θα μπορούσαν να δικαιολογηθούν από τις ευρυαγγείες είναι αίσθημα βάρους ή καύσου, κνησμός (φαγούρα), οίδημα (πρήξιμο) και δυσχρωμίες στις περιοχές που υπάρχουν οι ευρυαγγείες.

Οι ευρυαγγείες μπορούν να αντιμετωπισθούν αποτελεσματικά μετά από έλεγχο του φλεβικού δικτύου για τυχόν συνύπαρξη φλεβικής ανεπάρκειας πιο προχωρημένης. Για τις ευρυαγγείες η ενδεδειγμένη μέθοδος είναι η σκληροθεραπεία. Ως γνωστόν, κατά τους καλοκαιρινούς μήνες αποφεύγεται η θεραπεία, λόγω της υψηλής έκθεσης

στον ήλιο, η οποία μπορεί να αλλοιώσει ένα εν δυνάμει καλό αποτέλεσμα, δημιουργώντας δυσχρωμίες. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις που δεν θα υπάρξει έκθεση στον ήλιο κατά τους καλοκαιρινούς μήνες οι θεραπείες μπορούν να προγραμματιστούν. Σίγουρα όμως η ιατρική επίσκεψη στον αγγειοχειρουργό για την αξιολόγηση του προβλήματος και τον προγραμματισμό, δεν έχει εποχικότητα.

Υπάρχουν πολλές συμβουλές που θα σας δώσω και ως ιατρός και ως γυναίκα και που θα λειτουργήσουν ανακουφιστικά.



Της
Κατερίνας Πούλου
Αγγειοχειρουργού MD, MSc

Ομορφιά-προστασία

- Καμουφλάζ, είναι μια τεχνική μακιγιάζ που χρησιμοποιεί καλλυντικές τοπικές κρέμες ή σκόνες για να καλύψει χρωματικές δυσμορφίες της επιδερμίδας μας. Αποτελεί μια γρήγορη λύση και χωρίς ιδιαίτερο κόστος.

- Προστατέψτε το δέρμα σας φορώντας κρέμα με αντιηλιακή προστασία συνέχεια. Ο ήλιος μπορεί να επιδεινώσει την όψη και τις δυσχρωμίες, στο δέρμα σας. Αποφύγετε χρήση κρεμών που να περιέχουν στεροειδή,

εκτός και αν είναι απόλυτη ανάγκη και χωρίς να εκθέτετε την περιοχή στον ήλιο.

Ταξιδεύοντας!

Στα μακρινά ταξίδια όπως με το αεροπλάνο, προετοιμαστείτε. Να φροντίσετε να έχετε ικανό χώρο ώστε να μπορείτε να απλώνετε τα πόδια σας και μην ξεχνάτε ότι πρέπει να ενεργοποιείτε την κυκλοφορία σας. Να σηκώνεστε όποτε μπορείτε και να περπατάτε ή να κινείτε τα πόδια σας όταν είστε καθισμένοι κάνοντας μικρές ασκήσεις κάμψης

της γαστροκνημίας. Επίσης, στα πραγματικά πολύωρα ταξίδια εάν φορέσετε ελαστικές κάλτσες θα βοηθήσει πολύ στο οίδημα λόγω στάσης.

Τι να αποφύγετε

- Τις πολύ ζεστές και τις πολύ κρύες θερμοκρασίες, καθώς και την απότομη εναλλαγή από κρύο σε ζεστό.
- Προσπαθήστε να μην καείτε από την έκθεση στον ήλιο.

Υγεία

- Καθημερινή άσκηση, μακριά απ' τον ήλιο.
- Να εμπλουτίσετε την καλοκαιρινή σας διατροφή με ωραίες δροσερές σαλάτες. Φυσικά, να χαρείτε το παγωτό σας, εάν το αποζητήσετε, αλλά χωρίς υπερβολές. Η διατήρηση του βάρους μας σε φυσιολογικά επίπεδα ευνοεί την κυκλοφορία. Η μείωση των υδατανθράκων και φαγητών υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά είναι βοηθητική.
- Το κάπνισμα είναι ένας παράγοντας που επιδεινώνει τις ευρυαγγείες και τα προβλήματα με τις φλέβες γενικά. Προσπαθήστε να το σταματήσετε. Εάν δεν είστε αποφασισμένοι για κάτι τέτοιο προσπαθήστε τουλάχιστον να ελαττώσετε τον αριθμό. Τα οφέλη είναι πολλαπλά.

Τι θα βάλετε στη βαλίτσα σας

Τα σωστά παπούτσια θα βοηθήσουν την ροή του αίματος προς τα πάνω. Αποφύγετε τα ψηλά τακούνια, τα οποία δεν αφήνουν τους μύες της γαστροκνημίας σας (γάμπα) να λειτουργήσουν σωστά.

Αφήστε στην άκρη για λίγο τα skinny και stretch jeans και σφιχτά παντελόνια που εμποδίζουν την καλή κυκλοφορία στις υψηλές θερμοκρασίες. ♦