

Ευρυαγγείες στα πόδια Χειμερινές συμβουλές!

Winter Tips for Spider Veins!

Ίσως ακούγεται παράξενο να μιλάμε χειμώνα για ευρυαγγείες γνωρίζοντας ότι το καλοκαίρι είναι η επικίνδυνη εποχή που επιβαρύνει το φλεβικό σύστημα. Όμως όσο παράξενο κι αν ακούγεται ο χειμώνας είναι πολύ σημαντική περίοδος για δύο λόγους: πρώτον γιατί κάποια πράγματα που γίνονται λάθος αυτή την εποχή επιβαρύνουν τις φλέβες και δεύτερον γιατί τώρα είναι η κατάλληλη εποχή για θεραπείες (το καλοκαίρι καλό είναι να αποφεύγονται παρεμβάσεις στις φλέβες).

It sounds odd to talk about spider veins during the winter when everyone knows that the high-risk season for veins is the summertime. As strange as it sounds the winter is a very important time of the year for spider veins for two reasons: first because there are some habits now that worsen the vein system and second because now is the proper time for therapies of the veins.

Οι ευρυαγγείες είναι τα πολύ μικρά αντισταθμιστικά αγγειάκια στο δέρμα (κυρίως των ποδιών) συνήθως μπλε ή κόκκινου χρώματος. Δεν είναι επικίνδυνα αφού δεν προκαλούν θρομβώσεις. Συνήθως είναι ασυμπτωματικά αλλά μερικά άτομα αναφέρουν αίσθημα βάρους στα πόδια, κάψιμο ή τσούξιμο τοπικά και κνησμό ιδιαίτερα με την ζέση.

Είναι γνωστό πως η ζέση προκαλεί επιδείνωση στις φλέβες. Χρειάζεται προσοχή ώστε να αποφεύγουμε να καθόμαστε κοντά σε τζάκι, σόμπα και άλλες πηγές θερμότητας. Ένα συχνό λάθος είναι η θερμάστρα κάτω από το γραφείο μας όπου ανεβάζει πολύ την θερμοκρασία στα πόδια. Καλό είναι να αποφεύγετε την σάουνα, τα χαμάμ, τα θερμά ιαματικά μπάνια, τα πολύ καυτά ντους. Η αποτρίχωση με καυτό κερί προκαλεί μικροτραυματισμούς στο δέρμα και αυξάνει την εμφάνιση ευρυαγγειών. Αν πάτε σε spa μην αφήσετε να σας τοποθετήσουν κάτι ζεστό στα πόδια όπως καυτές πέτρες για παράδειγμα.

Το πιο συνηθισμένο λάθος όμως είναι η χρήση ηλεκτρικής κουβέρτας ή υποστρώματος που μένει αναμμένο όλο το βράδυ με αποτέλεσμα οι αυξημένες θερμοκρασίες να ευνοούν την εμφάνιση ευρυαγγειών. Χρειάζεται προσοχή ώστε να το ανάβουμε λίγο στην αρχή να πάρει την υγρασία από τα σκεπάσματα αλλά μετά το κλείνουμε. Η ολονύκτια χρήση σε άτομα με προδιάθεση για ευρυαγγείες αντενδείκνυται.

Αποφύγετε την γυμναστική με βάρη στα πόδια εκτός κι αν οι πιέσεις γίνονται με τα πόδια προς το ταβάνι. Προτιμήστε γιόγκα, πιλάτες, ποδήλατο, διάδρομο. Καλό είναι να περπατάτε μισή ώρα την ημέρα (συνεχόμενη βόλτα).

Η υγιεινή διατροφή βοηθάει στο κυκλοφορικό – τρώτε άφθονα φρούτα και λαχανικά. Αν έχετε μεγάλο αίσθημα βάρους ή κούρασης μπορείτε να πάρετε και «φλεβοτονικά» συμπληρώματα διατροφής.

Οι ευρυαγγείες μπορούν να εξαφανιστούν! Υπάρχουν θεραπείες που πραγματοποιούνται σχετικά εύκολα, με ασφάλεια και χωρίς ιδιαίτερο πόνο. Η πιο αποτελεσματική μέθοδος είναι η σκληροθεραπεία δηλαδή η έγχυση ειδικού φαρμάκου με πολύ λεπτή βελονίδα στις φλέβες. Το φάρμακο μπαίνει υπό μορφή υγρού ή αφρού και προκαλεί μία αντίδραση τοπικά που έχει σαν αποτέλεσμα να εξαφανιστεί το αγγείο με φαγοκυττάρωση (ο ίδιος ο οργανισμός το εξαφανίζει). Η αντίδραση αυτή έχει σαν αποτέλεσμα έντονες μελανιές που δεν πρέπει να εκτεθούν στον ήλιο – γι' αυτό οι θεραπείες γίνονται χειμώνα.

Επισκεφτείτε τον ειδικό ιατρό (αγγειοχειρουργό/αγγειολόγο) ο οποίος θα σας προτείνει λύσεις ώστε το επόμενο καλοκαίρι να σας βρει χωρίς ευρυαγγείες. Καλό χειμώνα!



Γράφει ο **Dr. Σαλίβερος Απόστολος / Saliveros Apostolos**
Αγγειοχειρουργός / Vascular Surgeon

Spider Veins are very small veins of the skin usually blueish or reddish in appearance. They are not dangerous since they do not cause thrombosis. They can cause burning sensation, heaviness of the legs or itching. Heat makes these symptoms worse.

We need to be careful when we seat close to heat sources like a fireplace or a heater. A quite often mistake is to have a little heater under our desk when at work – this habit is bad for our veins. Hot shower, hammam, sauna is also bad for your veins. When going to a spa ask them not to put anything hot on your legs e.g. hot stones. Don't use hot wax for removing hair from the legs. It causes microtrauma that leads to the appearance of spider veins.

Last but not least is the electric blanket in your bed. If you leave it on during the hole night, it will eventually lead to the formation of spider veins if you are predisposed for it. The correct use for it is to turn it on in the beginning to warm the bed a little bit and then switch it off for the rest of the night.

At the gym prefer to do yoga or Pilates and running or bicycling and avoid exercises with lifting weights. Walking for half an hour daily is a very good exercise for the veins.

Eat healthy food like vegetables and fruits in order to have your veins in good condition. If you have symptoms like heaviness of the legs or cramps, you can take supplements for the veins from your pharmacy.

Spider veins can be eliminated with sclerotherapy – that is an injection with fine needle of a special drug that causes a reaction inside the vein and it finally disappears. This reaction has the side effect of bruising and because the bruises should not be exposed to the sun that's why we do not perform this technique in the summertime.

Visit a specialist (vein specialist = vascular surgeon) to discuss your problem and maybe this summer your legs are free of spider veins.

Ευχαριστούμε τον Dr. Σαλίβερο Απόστολο /
We thank Dr. Saliveros Apostolos

Πλ. Βάσως Κατράκη 6, Γλυφάδα / 6 Vasos Katraki Sq., Glyfada
Τηλ.: 210-9648722, www.fleves.gr, www.facebook.com/DrSaliveros



ΠΡΙΝ: Ευρυαγγείες κάτω άκρου πριν θεραπεία



ΜΕΤΑ: Ευρυαγγείες μετά από μία συνεδρία σκληροθεραπείας