

ZDRAVÉ CÉVY

# VYMEŤTE METLIČKY



**Metličky nejsou jen vadou na kráse. Mohou být také prvním signálem, že s vašimi cévami není všechno v pořádku. Neberte je proto na lehkou váhu a vyrazte s nimi co nejdřív k lékaři. Na podzim a v zimě je navíc na jejich odstranění ideální čas.**

LENKA LYSOŇKOVÁ

**D**robné červené cévky, které se nejčastěji objevují na stehnech, na břiše, hrudníku nebo třeba v obličejí, nebolí. A kromě toho, že nevypadají dvakrát přitažlivě, člověku vlastně nijak zásadně nepřekážejí. I to je důvod, proč je mnohé ženy berou jako přirozenou součást stárnutí a neřeší je. To je ale podle flebologů, tedy odborníků na cévní choroby, chyba.

„Metličky jsou v podstatě nejmenší křečové žíly. I když u nich převažuje negativní estetický aspekt, obvykle upozorňují, že probíhají nějaké změny i ve větších žilách, kde se jedná již o problém zdravotní,“ upozorňuje fleboložka Věra Derflová z pražské kliniky BcD Clinic.

Nutno podotknout, že většina lidí, u nichž se rozvinou křečové žíly, má tělo zároveň poseté i metličkami. Jen u velmi malého procenta lidí skončí potíže s cévami u metliček a nevyvrbí se z nich nic ‚většího‘. K odborníkovi se tedy vyplatí vyrazit už v okamžiku,

kdy zaznamenáte první rozšířené cévky.

Budete mít jasno v tom, jak na tom vaše cévy jsou, a pro lékaře také bude mnohem snazší vaše metličky odstranit. Ve chvíli, kdy je budete mít rozestě po celých stehnech nebo i jinde, už to tak jednoduché nebude. Nejenže pak v ordinaci strávíte mnohem více času, ale také vás to samozřejmě bude stát i víc peněz. Cena za odstranění metliček se totiž mimo jiné odvíjí od rozsahu zákroku.

### ZA CO (NE)MŮŽOU RODIČE

Metličky vznikají rozšířením povrchových žilních pletení v kůži a podkoží. Je to důsledek menší pevnosti žilní stěny, zpětného proudění krve v cévách a změny tlakových poměrů v žilním systému.

O tom, zda se vám na těle drobné červené cévky objeví, rozhoduje celá řada faktorů. Největší roli hrají geny. Pokud mají vaši rodiče problémy s křečovými žilami, s velkou pravděpodobností dříve či později doženou potíže s cévami také vás. Proti genetické zátě-

### KOLIK TO STOJÍ

**Ceny ošetření metliček** jsou hodně individuální. Odvíjí se nejen od rozsahu zákroku, ale i od použitých metod.

**Za jedno ošetření pomocí sklerotizace** zaplatíte v řádu několika tisíc korun. Například za jednu dolní končetinu to bývá něco kolem 4000 Kč.

**Laser je výrazně dražší.** Ošetření jedné nohy vás může stát až 13 000 Kč.

ži se ale i tak vyplatí bojovat – vznik metliček i křečových žil hodně souvisí s tím, jak žijete a jak o své zdraví celkově pečujete.

„Na rozvoj metliček má velký vliv životní styl. Negativně působí nadváha nebo dokonce obezita, přetížení oběhového systému dlouhým stáním a sezením, úrazy, nebo třeba závažná onemocnění,“ vysvětluje odbornice na cévní choroby Věra Derflová.

K metličkám samotným mají větší dispozici ženy, u mužů se objeví jenom výjimečně. „Rizikovým obdobím pro vznik metliček i větších křečových žil je těhotenství a další období života, ve kterých dochází k prudkému nárůstu hmotnosti, či nevyvážené fyzické zátěži. Negativně může působit také užívání hormonální antikoncepce, či hormonální substituce v období menopauzy,“ vyjmenovává doktorka Derflová nejčastější životní etapy, kdy ženy metličky zaznamenají.

### ŽÁDNÝ STRES

Víte-li o sobě, že máte k problémům s cévami dispozice, není rozhodně od věci začít se včas soustředit na prevenci. Hýbejte se, co to jde, dodržujte pitný režim, nekuřte, vyhýbejte se alkoholu a snažte se svůj život zbavit stresu. Od flebologa nebo praktického lékaře si také můžete nechat předepsat léky na zpevnění žilních stěn. Některé se dají brát dokonce i v těhotenství. Pomáhá i větší přísun ‚céčka‘.

A ani tehdy, když se metličky objeví, ještě není nic ztraceno. Lékaři mají k dispozici metody, pomocí kterých je dokážou účinně odstranit. „Metličky se dají ošetřit takzvanou sklerotizací nebo cévním laserem. Metody je většinou výhodné vzájemně kombinovat,“ říká fleboložka Derflová. Často se začíná sklerotizací a pokračuje laserem.

Ani jedna z metod se sice neobejde bez bolesti, ale vydržet bez anestezie se rozhodně dají. Přípravte se na nepříjemné štípání a pálení. Po zákroku ale budete moci v klidu odejít po svých a nečekají vás ani výrazná omezení v každodenních aktivitách.

### ŘEŠENÍ ZE STRÍKAČKY

Sklerotizace, které se někdy říká také skleroterapie, spočívá v tom, že se do drobných žilek injekčně aplikuje speciální roztok. Ten podráždí výstelku žilky a vyvolá mírnou zánětlivou odezvu. „Stěny takto ošetřených žilek se pak slepí a žilky se postupně vstřeba-

jí,“ popisuje princip zákroku doktorka Derflová. U některých metliček se efekt zákroku projeví takřka okamžitě, jiné vám budou mizet postupně. Konečný výsledek se dá většinou posoudit až měsíc po zákroku. Je také normální, že je ošetření potřeba opakovat několikrát za sebou. Proto rozhodně nevěste hlavu, jestliže vám metličky po prvním sezení úplně nezmizely.

Na ošetřených končetinách byste měli prvních pár dní nosit kompresivní punčochy a bandážovat je obinadly tak, jak vám nařídí lékař. Čím poctivěji to budete dělat, tím lepší bude výsledek. Nohy také ocení, když se budete přiměřeně hýbat. Co byste naopak dělat neměli, je vystavovat ošetřené partie slunečním paprskům. To ostatně platí nejen pro sklerotizaci, ale i pro ošetření laserem. Proto je chladnější část roku na odstraňování metliček ideální. Nehrozí totiž, že by vám narušená kůže zpigmentovala.

### CO DOKÁŽE LASER

Druhou metodou, kterou mají lékaři k dispozici, je laserové ošetření metliček. „Při něm se rozšířené žilky ošetří zvlněnou kůžou pomocí laserového paprsku o specifické vlnové délce. Energie těchto paprsků se vstřebává hlavně v rozšířených žilkách – metličkách. Takto ošetřené žilky se zataví bez narušení kožního povrchu a podobně jako u sklerotizace se opět postupně vstřebají,“ popisuje princip zákroku fleboložka Derflová. Také v případě laseru je třeba absolvovat několik sezení.

Výhodou laseru je, že po něm nemusíte nosit kompresivní punčochy. Naopak nevýhodou, že laser platí pouze na malé žilky, které mají v průměru maximálně dva milimetry. „A pokud mají metličky napojení na žílu s větším tlakem, nebude ani na ně laser stačit,“ upozorňuje odbornice na cévy. Právě proto se laser tak často kombinuje s invazivnější sklerotizací. Někdy dokonce bezprostředně.

Ať už u vás lékař použije jakoukoli metodu, je třeba počítat s tím, že jste nad metličkami zvítězili pouze dočasně. Lékaři totiž umí vyřešit aktuální nález, už ale nedokážou rozvoj poruchy úplně zastavit. Jednou ročně byste proto měli absolvovat prohlídku, která zmapuje aktuální stav žilního systému. Tím se dá stav žilního systému, včetně metliček, držet pod kontrolou.

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM