

# Informacje na temat zaburzeń żylnych podudzia

## Zespół ds. Leczenia Owrzodzeń Nóg Broszura informacyjna dla pacjentów

### Wstęp

Ta ulotka jest przeznaczona dla osób, które mają problem z krążeniem krwi w żyłach podudzi, określany terminem zaburzenia żyłne.

Zawiera ona więcej informacji o roli żył, o tym, co się dzieje, gdy nie działają prawidłowo, i co możesz zrobić, aby zapobiec uszkodzeniu skóry.

### Do czego służą żyły?

Żyły zbierają zużytą krew i przenoszą ją w górę z powrotem do serca. W tym celu żyły polegają głównie na ruchu nóg. Poruszające się mięśnie naciskają na żyły, co powoduje wypychanie krwi w górę. Małe zastawki wewnątrz żył zatrzymują krew, aby nie wpływała z powrotem do żył.

## **Dlaczego dochodzi do problemów z żyłami?**

- Zastawki te mogą zostać uszkodzone przez zakrzep krwi, co nazywane jest zakrzepicą żył głębokich (DVT).
- Podczas ciąży te zastawki mogą ulec uszkodzeniu. Z tego powodu kobiety w ciąży powinny zasięgnąć fachowej porady, aby zapobiec problemom z nogami.
- Czasami stanie przez zbyt długi czas lub siedzenie bez poruszania mięśniami nóg może powodować wzrost ciśnienia w żyłach. Jeśli ciśnienie to wzrośnie zbyt wysoko, zastawki nie są w stanie utrzymać ciśnienia i zaczynają przeciekać.
- Nadwaga może spowodować uszkodzenie zastawek.

Problemy te mogą wpływać na zdolność żył do transportowania krwi z powrotem do serca.

## **Co się dzieje, gdy żyły nie są w stanie transportować krwi z powrotem do serca?**

Ciśnienie narasta i powoduje przekrwienie żył. Prowadzi to do puchnięcia żył, a z czasem również kostek. Czerwone krwinki wyciekają z takich opuchniętych żył do skóry nóg. Objawia się to ciemnymi plamami na skórze. Skóra nóg może się zaczerwienić i swędzieć.

Takie stale podwyższone ciśnienie może stopniowo osłabiać drobne naczynia krwionośne w skórze, narażając je na uszkodzenia. Wskutek tego skóra może łatwo pękać podczas uderzenia lub zadrapania.

Przekrwienie może również utrudniać tętnicom doprowadzanie świeżej, zdrowej krwi zawierającej tlen i składniki odżywcze. Oznacza to, że drobne zadrapanie może przekształcić się w trudną do wyleczenia ranę, taką jak owrzodzenie nogi.

## Jak można leczyć przekrwienie?

Aby zapobiec uszkodzeniom skóry, ważne jest, aby zmniejszyć przekrwienie żył.

Najlepszym sposobem jest noszenie pończoch uciskowych lub odzieży uciskowej na nogach. Koordynator z poradni ds. leczenia owrzodzeń nóg, pielęgniarka lub pracownik opieki zdrowotnej może przebadać Cię pod tym kątem.

Czasami, bardzo duży obrzęk można wstępnie zmniejszyć za pomocą bandaży uciskowych, aby następnie założyć pończochy. Dostępne są ulotki wyjaśniające działanie pończoch uciskowych i bandaży. W razie potrzeby możemy Ci je przekazać:

Inne aspekty, które należy wziąć pod uwagę:

- Ćwiczenia – zadbaj o aktywność
- Zdrowo się odżywiaj
- Uważaj na wagę
- Śpij w łóżku w nocy i unikaj zasypiania w fotelu.
- Dbaj o skórę, aby była zdrowa

## Dalsze informacje

Więcej informacji można znaleźć na następującej stronie internetowej:

### **NHS Choices**

<http://www.nhs.uk/Conditions/Leg-ulcer-venous/Pages/Treatment.aspx>

## Dane kontaktowe Zespołu ds. Leczenia Owrzodzeń Nóg

**01384 321425** (od 9:00 do 17:00, od poniedziałku do piątku)

Zespół ds. Leczenia Owrzodzeń Nóg  
Brierley Hill Health and Social Care Centre  
Venture Way  
Brierley Hill  
DY5 1RU

ze szpitalem Russells Hall Hospital pod numerem głównym:  
01384 456111

**Tę broszurę można pobrać lub wydrukować na stronie:**

<http://dgft.nhs.uk/patients-and-visitors/patient-information-leaflets/>

Uwagi na temat tej broszury informacyjnej należy kierować mailowo na adres: [dgft.patient.information@nhs.net](mailto:dgft.patient.information@nhs.net)

**This leaflet can be made available in large print, audio version and in other languages, please call 0800 073 0510.**

للحصول على هذه النشرة بحجم أكبر، وعلى شكل إصدار صوتي و بلغات أخرى، الرجاء الاتصال بالرقم 08000730510.

此宣传单可提供大字版本、音频版本和其它语言版本，请拨打电话：0800 073 0510。

Ulotka dostępna jest również w dużym druku, wersji audio lub w innym języku. W tym celu zadzwoń pod numer 0800 073 0510.

ਇਹ ਪਰਚਾ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਬੋਲ ਕੇ ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, 0800 073 0510 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੀ।

Aceasta brosură poate fi pusă la dispoziție tipărită cu caractere mari, versiune audio sau în alte limbi, pentru acest lucru va rugăm sunați la 0800 073 0510.

یہ کتابچہ آپ کو بڑے حروف کی لکھائی، سمعی صورت اور دیگر زبانوں میں مہیا کیا جا سکتا ہے۔ برائے مہربانی فون نمبر 08000730510 پر رابطہ کریں۔