

# VĒNU VESELĪBA:

## no pirmajām pazīmēm līdz mūsdienīgai ārstēšanai

Vēnu problēmas nereti sākas nemanāmi – ar pietūkumu un smaguma sajūtu kājās dienas beigās, ko mēdzam norakstīt uz ikdienas slodzi. Tomēr aiz šiem šķietami nekaitīgajiem simptomiem var slēpties nopietnākas izmaiņas vēnu sistēmā. Par to, kā laikus atpazīt pirmās pazīmes, ko varam darīt profilaktiski un kā mūsdienās ārstē vēnu slimības, stāsta **Dr. Mauriņa klīnikas** ķirurgs, flebologs profesors **ULDIS MAURINŠ.**

**Kas īsti notiek mūsu vēnās, kad sākas vēnu slimības, un kāpēc problēmas visbiežāk skar tieši kājas?**  
Vēnu sistēmas uzdevums ir nodrošināt asiņu atceci no kājām atpakaļ uz sirdi. To palīdz nodrošināt vēnās izvietotie vārstuļi, īpaši apakšstilbos esošie diviru vārstuļi, kas virza asins plūsmu uz augšu un neļauj asinīm vertikālā stāvoklī plūst atpakaļ uz leju. Ja šis mehānisms tiek bojāts, veidojas venozo asiņu sastrēgums. Svarīgi uzsvērt, ka vēnu problēmas neizpaužas gulus stāvoklī – tās kļūst jūtamas tieši vertikālā pozā vai sēžot, kad gravitācijas ietekme uz asinsriti ir vislielākā. Laika gaitā, vēnām pastāvīgi pielāgojoties slodzei, vēnu sienas var zaudēt elastību – tas savukārt veicina slimības attīstību.

**Kāpēc vēnu problēmas visbiežāk skar tieši kājas?**

Vēnu slimības visbiežāk izpaužas apakšējās ekstremitātēs, jo kājas atrodas viszemāk attiecībā pret sirdi un tieši tur hidrostatiskā spiediena ietekme ir visizteiktākā. Smaguma spēks ilgtermiņā rada pastiprinātu slodzi uz vēnu sienām un vārstuļiem. Jāņem arī vērā, ka vēnu slimības parasti neskar visu asinsvadu sistēmu vienlaikus, izmaiņas veidojas atsevišķos vēnu segmentos: virspusējās vēnās, to atzarojumos, stumbra vai dziļajās vēnās noteiktās vietās. Vēnu problēmas biežāk novēro arī gara auguma cilvēkiem, jo attālums, kas asinīm jāpārvar ceļā uz sirdi, ir lielāks, līdz ar to pieaug slodze uz vēnu sistēmu.

**Kādas ir vēnu saslimšanas pirmās pazīmes, kuras nevajadzētu ignorēt?**

Vēnu slimības bieži sākas nemanāmi – ar smaguma sajūtu kājās, pietūkumu vakaros. Raksturīgi, ka no rīta jūtamies labi, bet dienas laikā sūdzības par tūsku vai smaguma sajūtu kājās pakāpeniski pieaug un maksimumu sasniedz vakarā. Cilvēki to bieži noraksta uz nogurumu vai karstu laiku, neapzinoties, ka tās var būt hroniskas vēnu mazspējas pirmās izpausmes. Agrīns signāls var būt arī izmaiņas asinsvadu zīmējumā uz ādas. Sīkie zilganie *zīmekļveida* kapilāri uz augšstilbu ārējām virsmām bieži ir tikai estētiska problēma un nav saistīti ar nopietniem asinsrites traucējumiem. Savukārt kapilāru tīklojums potīšu rajonā ir klīniski nozīmīga pazīme, kas var liecināt par paaugstinātu venozo spiedienu un hroniskas vēnu mazspējas attīstību, – nereti tā ir agrīna stadija pirms nopietnāku komplikāciju, tostarp ādas bojājumu vai čūlu, veidošanās. Tāpēc būtiski ir vērtēt ne tikai to, ka asinsvadi kļūst redzamāki, bet arī to lokalizāciju un pavadošos simptomus: vienā ķermeņa vietā redzami virspusēji asinsvadi var būt nekaitīgi, bet citā – klīniski nozīmīgs signāls, kas prasa speciālista izvērtējumu.

**Cik liela nozīme ir iedzimtībai un cik – dzīvesveidam?**

Ja runājam par iedzimtu kāju vēnu saslimšanu, tad aptuveni 50 pret 50. Ja ģimenē ir bijusi vēnu saslimšana, risks nākamajai paaudzei ir būtiski augstāks. Taču tas nenozīmē, ka slimības attīstība ir neizbēgama, – ļoti liela nozīme ir arī paša cilvēka ikdienas paradumiem. Regulāras kustības, pietiekama fiziskā aktivitāte un veselīgs ķermeņa svars būtiski mazina slodzi uz vēnu sistēmu. Liekais svars palielina spiedienu vēdera dobumā, kas tiek pārnest uz kāju vēnām, apgrūtinot asiņu atceci un veicinot venozās mazspējas attīstību. Jāņem vērā arī vecuma faktors: vēnu slimības progresē līdz ar gadiem, un, sabiedrībai novecojot, saslimšanas izplatība pieaug. Tieši tāpēc dzīvesveida korekcijas un profilaktiski pasākumi jau samērā agrā vecumā var būt nozīmīgs ieguldījums vēnu veselības saglabāšanā ilgtermiņā.

**Vai sports vienmēr ir labs vēnām? Kuri sporta veidi ir īpaši draudzīgi, bet kuri potenciāli var pasliktināt situāciju?**

Kustības vēnu veselībai ir ļoti nozīmīgas, īpaši svarīga ir ikru muskulatūra, ko mēdz dēvēt par *perifēro sirdi*. Kad apakšstilba muskuļi saraujas, tie mehāniski saspiež vēnas un palīdz asinīm efektīvāk virzīties uz augšu – atpakaļ uz sirdi. Tādējādi regulāras kustības uzlabo venozās asinsrites atceci un mazina asiņu sastrēguma risku kājās. Vēnām īpaši labvēlīgas ir dinamiskas, ritmiskas slodzes – soļošana, nūjošana, kā arī mērena skriešana. Savukārt pārmērīga vai strauji uzsākta slodze bez

pakāpeniskas sagatavošanās vēnām var kaitēt. Pārāk intensīvas fiziskās aktivitātes rada pārmērīgu spiedienu asinsvados un var pasliktināt jau esošas vēnu problēmas. Tāpēc slodzi ir svarīgi palielināt pakāpeniski, ņemot vērā vispārējo veselības stāvokli un fizisko sagatavotību.

**Kā vēnu veselību ietekmē grūtniecība vai hormonterapija menopauzē?**

Grūtniecības laikā vēnas ietekmē gan palielināts spiediens vēdera dobumā, gan hormonālās izmaiņas, īpaši progesterona ietekme, kas veicina vēnu sienīņu paplašināšanos. Šo faktoru dēļ grūtniecības laikā nereti attīstās varikozas vēnas. Lai gan pēc dzemdībām daļa izmaiņu var mazināties, nākamajās grūtniecībās vēnu problēmas parasti izpaužas izteiktāk. Tādēļ pēc zīdīšanas perioda beigām ieteicams izvērtēt vēnu veselību pie flebologa. Savukārt menopauzes laikā hormonaizstājerapija var ietekmēt vēnu stāvokli, veicinot to paplašināšanos un palielinot trombozes risku, īpaši sievietēm ar jau esošām vēnu slimībām. Tāpēc vēnu problēmas vēlams izvērtēt un, ja nepieciešams, ārstēt pirms hormonterapijas uzsākšanas.

**Pastāstiet, kā mūsdienās diagnosticē un ārstē vēnu slimības!**

Vēnu slimību mūsdienu diagnostikas pamatā ir pieredzējis speciālists ar zināšanām venozās slimībās. Viss sākas ar sarunu ar pacientu un rūpīgu klīnisko izmeklēšanu, kam seko mērķēta vēnu ultrasonogrāfija, kura ļauj precīzi noteikt vēnu bojājuma veidu un apjomu. Retākos gadījumos diagnostiku papildina radioloģiskie izmeklējumi. Vēnu slimību ārstēšanā mūsdienās visā pasaulē izmanto vairāk nekā 20 dažādu tehnoloģiju, un visbiežāk tiek kombinētas vairākas metodes: termiskā ablācija (piemēram, lāzertterapija), ķīmiskā jeb medikamentozā ablācija (skleroterapija), kā arī dažādas injekciju tehnikas. Ārstēšana tiek pielāgota katram pacientam individuāli, un nav vienas universāli labākās metodes visiem gadījumiem. Atsevišķās situācijās joprojām nepieciešama arī ķirurģiska ārstēšana, piemēram, izteiktas sānu zaru varikozes gadījumā.

Lielākā daļa mūsdienīgo ārstēšanas metožu ir mazināvas – pēc ārstēšanas pacients uzreiz var doties savās ikdienas gaitās vai klīnikā pavadīt vien dažas stundas. Būtiski, lai diagnostika un ārstēšana notiktu specializētās klīnikās ar atbilstošu pieredzi, zināšanām un tehnoloģisko nodrošinājumu, jo tas tieši ietekmē gan ārstēšanas kvalitāti, gan ilgtermiņa rezultātus.

**Kad vairs nedrīkst atlikt vizīti pie flebologa?**

Ir vairāki tā dēvētie sarkanie karogi, kad vēšanās pie ārsta nav atliekama. Ja ir palielināti zemādas vēnu mezgli, kas izteikti uzpildās ar asinīm dienas laikā, tas liecina par slimības

progresēšanu, un novēlota ārstēšana vēlāk var būt sarežģītāka.

Īpaši bīstama situācija ir pēkšņa, izteikta vienas kājas tūska un asimetrija, ko pavada sāpes vai diskomforts. Tas var liecināt par dziļo vēnu trombozi – dzīvībai bīstamu stāvokli, kas, ja netiek savlaicīgi diagnosticēts un ārstēts, var radīt nopietnas komplikācijas, tostarp pēkšņas nāves risku. Šādos gadījumos simptomus nedrīkst ignorēt un vizīte pie speciālista jāveic nekavējoties.

**Kā zināt, ka konkrētā ārstniecības iestādē un konkrētais ārsts nodrošinās kvalitatīvu ārstēšanu?**

Viens no būtiskākajiem kvalitātes kritērijiem ir ārsta pieredze un specializācija konkrētajā jomā. Vēnu slimību ārstēšanā liela nozīme ir praktiskajai pieredzei – jo vairāk procedūru un operāciju ārsts ir veicis, jo labākas ir viņa iemaņas izvērtēt situāciju, paredzēt iespējamās nianšes un izvēlēties piemērotāko ārstēšanas taktiku. Pacientam ir tiesības interesēties par ārsta pieredzi un klīnikas praktisko darbu, piemēram, cik bieži konkrētajā iestādē tiek veiktas vēnu ārstēšanas procedūras un kāda ir komandas specializācija. Ir svarīgi atcerēties, ka nav neērtu jautājumu, ja runa ir par paša veselību un drošību. Svarīgs rādītājs ir arī klīnikas pieredze kopumā. Piemēram, *Dr. Mauriņa klīnikā* veic aptuveni 60 % no visām vēnu operācijām Latvijā. Tas apliecina gan uzkrāto pieredzi, gan augstu specializācijas līmeni šajā jomā. Pieredze apvienojumā ar mūsdienīgām tehnoloģijām būtiski palielina iespēju sasniegt labu un ilgtspējīgu ārstēšanas rezultātu.

**Ko jūs kā ārsts vēlaties mainīt sabiedrības attieksmē pret vēnu slimībām?**

Es vēlos, lai cilvēki uz vēnu veselību raudzītos tikpat apzināti kā uz mutes dobuma veselību – ar regulāru profilaksi un savlaicīgu vērsanos pie speciālista. Jo agrīnāk tiek pamanītas pirmās izmaiņas un uzsākta ārstēšana, jo labāki un noturīgāki ir ilgtermiņa rezultāti. Profilaktiska pieeja ļauj ne tikai izvairīties no sarežģītām un agresīvām ārstēšanas metodēm, bet arī samazina gan ārstēšanas izmaksas, gan iespējamo komplikāciju risku.

Ja radušies papildu jautājumi, nāc uz konsultāciju pie ķirurgiem *Dr. Mauriņa klīnikā!*  
Piesakies pa tālruni 67374747 vai *maurinaklinika.lv*

*Dr. Mauriņa klīnikas* kods: 010000161

