



OTEKANJE NOG

Ksenija Tušek-Bunc

1. Zakaj pride do otekanja nog?

Za otekline (edeme) obstaja več vzrokov. Pogosteje se pojavijo pri starejših osebah in pri ženskah kot del predmenstrualnega sindroma ali v nosečnosti. Noge lahko otečejo v poletnih mesecih, če dolgo sedimo (na primer v službi, na potovanju) ali stojimo. Oteklost nog pa pogosto spremlja še občutek, da so težke in utrujene. Znano je tudi, da na zastajanje vode vpliva uživanje prevelikih količin slane hrane. Vzroki za otekanje nog so različni: bolezni ven, motena drenaža limfe, alergije, hormonske motnje, v nekaterih primerih gre lahko za simptome hujših bolezni, na primer srčnih bolezni, bolezni jeter ali ledvic.

2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?

Krčne žile in kronično vensko popuščanje

Bolniki si najboljše pomagajo sami s spremembo življenjskega stila, kot je opisano v nadaljevanju.

- Redna telesna dejavnost – koristna je hitra hoja, zmeren tek, zmerno kolesarjenje, plavanje, ples. Čez dan, zlasti če bolnik veliko sedi, je zelo koristna telesna vadba tako, da bolnik vsako uro vstane in telovadi z nogami: npr. hodi po prstih ali petah, kroži z nogami kot bi vozil kolo ... Odsvetuje pa se igranje tenisa, rokomet in košarke.
- Bolnik ne sme nikoli sedeti s prekrizanimi nogami, počiva pa naj z dvignjenimi nogami. Dvig nog nad nivo srca za 30 minut tri- do štirikrat nad dan zmanjša otekline in izboljša prekrvavitev kože pri bolnikih s kroničnim venskim popuščanjem. Samo dvigovanje nog je lahko zadostna terapija za bolnike z blagim venskim popuščanjem, vendar ni zadostna pri bolnikih s hujšo obliko bolezni.
- Izogibati se je potrebno stanju na mestu in dolgotrajnemu sedenju.
- Izogibati se je dobro pretiranemu pregrevanju nog: sončenju, obiskovanju solarija, savne, namakanju v termalni vroči vodi, uporabi talnega ogrevanja itd.
- Nujna je skrb za primerno telesno težo. Priporoča se uživanje uravnotežene prehrane, polne vlaknin, sadja, zelenjave in pijte velikih količin vode.
- Poskrbeti je potrebno za udobno obutev in ne pretesna oblačila.
- Žile ljubijo hladno. Privoščiti žilam prhanje s hladno vodo od gležnjev navzgor, hojo po hladni vodi (v morju).
- Zelo pomemben preventivni ukrep je redno kompresijsko povijanje nog, ki bi moralo biti doživljenjsko. Pri pravilnem povijanju z elastičnimi povoji ali nošenjem kompresijskih nogavic se zaradi zunanega mehničnega pritiska na žilne stene lističi venskih zaklopk približajo in ob sočasni dejavnosti mišic pride do ustreznega pretoka krvi iz periferije proti srcu. Na voljo so različne nogavice (običajne elastične nogavice naj nadomestijo preventivne kompresijske nogavice), ki bodo preprečevale otekanje nog, občutek napetosti in slabšanje težav s krčnimi žilami. Takšne kompresijske nogavice tesnijo z različno stopnjo pritiska; katere pa so najprimernejše, odloči



zdravnik po temeljitem pregledu, pri katerem ugotovi stopnjo bolezni. Kompresijsko terapijo priporočamo bolnikom z globoko vensko trombozo, da preprečimo nastanek kroničnega venskega popuščanja. Traja naj vsaj dve leti. Največ stranskih učinkov zaradi nošenja kompresijskih nogavic nastane zaradi lokalnega draženja kože in bolečine. Ponavadi je vodljivost bolnikov glede nošenja kompresijskih nogavic slaba zaradi stranskih učinkov (rdečina, srbenje, izpuščaji) in zaradi težkega obuvanja nogavic. Bolnike je potrebno spodbujati k nošenju nogavic. Prejmejo naj naslednja navodila:

- nogavice naj pred prvo uporabo operejo, da se bodo lažje obuli,
- nogavice naj obujejo takoj zjutraj, ko so otekline še minimalne in po obvezah razjed,
- močne kompresijske nogavice lažje obujejo, če prej na kožo nanesejo smukec ali si nadenejo tanke svilene hlačne nogavice,
- obstajajo tudi nogavice brez elastike za bolnike, ki so alergični na gumo (lateks).

Kompresijskih nogavic ne priporočamo bolnikom s periferno boleznijo arterij, tako naj se jih izogibajo bolniki brez tipnih pulzov na stopalu, razen če je indeks gleženj-nadlaket normalen.

Periferna okluzijska arterijska bolezen

- Bolnik mora opustiti kajenje. Opustitev kajenja je najpomembnejši ukrep. Simptomi so ublaženi pri 85 % bolnikov, napredovanje bolezni je preprečeno.
- Intervalni trening: bolnik naj hodi vsak dan vsaj 1 uro. V primeru bolečin si bolnik lahko za trenutek odpočije, nato pa nadaljuje s hojo.

Limfedem

- Bolnik v prvi akutni fazi zdravljenja limfedema uporablja t.i. kratko elastične povoje, ki jih nosi 24 ur na dan več zaporednih tednov. Ko se doseže zmanjšanje obsega prizadete okončine za več kot do 0,5 cm, se bolniku za vzdrževanje doseženega stanja predpišejo kompresijske elastične nogavice, pri katerih je stopnja kompresije višja kot pri flebedemu.
- Bolniki morajo paziti na morebitna vstopna mesta za mikrobe, predvsem nego vraslih nohtov in nošenje oblačil pri delih, kjer lahko pride do poškodb kože, sicer so splošni napotki enaki kot tisti, ki jih svetujemo bolnikom z otekanjem nog zaradi prizadetosti ven (flebedemu).
- Pomembno je tudi poudariti, da je zaradi poletne vročine nošenje kompresijskih elastičnih nogavic/rokavic težko izvedljivo. Takrat bolnikom priporočamo limfno drenažo prizadete okončine, ki mora biti ročna in ne aparaturna, saj se le pri ročni limfni drenaži doseže ustrezen obtok limfe iz oddaljenih delov okončine proti bližjim delom, prav tako pa so doseženi pritiski na limfne žile in okolna tkiva zadostni.

Otekanje nog med dolgotrajnimi poleti z letalom

Slabo cirkulacijo, otekanje nog in boleče sklepe na dolgih letih je mogoče preprečiti ali vsaj omiliti z opisanimi vajami, ki jih je potrebno ponavljati ves čas poleta.

- Stopala postaviti trdno na tla in dvigovati prste na nogah, kolikor visoko je mogoče. Vaja traja 5 sekund, sledi počitek. Ponavljanje vaj do nastopa utrujenosti.



- Roke postaviti na naslonjala sedeža in dvigniti kolena (sočasno je težje kot vsako nogo posebej) k bradi. Noge spuščati počasi.
- Prekrižati noge. Vrteti prosto stopalo v čimvečjem krogu.
- Raztegovanje vratu, tako da se brada čim bolj približa grlu. Pri nagibanju glave naprej naj bo hrbtenica čimbolj vzravnana. Premikati glavo levo in desno, ne je obračati je nazaj.
- Sprostiti ramena, nato pa jih dvigniti visoko navzgor in zopet počasi navzdol. Vaja traja 5 sekund, sledi počitek. Ponavljanje vaj do nastopa utrujenosti.
- Nagniti trup rahlo nazaj in naprej, kot bi posnemali mačko.
- Stiskati mišice zadnjice – kolikor dolgo lahko.
- Kadar so prehodi med sedeži prosti, bo dobrodošel sprehod.

Otekanje nog zaradi srčnega popuščanja

- Bolnik si lahko pomaga sam z uživanjem manj slane hrane. Sol je največji sovražnik bolnika s srčnim popuščanjem. Zaužije lahko največ 2 g soli na dan (manj kot ena kavna žlička). Izogibati se je potrebno pretirani uporabi namizne soli in jedem, ki jo vsebujejo v veliki meri, kot so siri, slani prigrizki, meso iz pločevink, vložena zelenjava, sušeno ali prekajeno meso in večina ostale predelane hrane.
- Tudi pretirano pitje večje količine tekočin povzroči poslabšanje težav in znakov srčnega popuščanja. Bolnik naj omeji pitje tekočin na 1,5 do 2 l/dan.
- Bolnik naj bo telesno aktiven. Redna telesna vadba krepi mišice, srce in krvni obtok ter blagodejno vpliva na življenjsko moč in vitalnost. Telesno dejavnost bolnik izvaja redno, vsaj trikrat na teden po 20-30 minut. Koristne so predvsem aerobne dejavnosti, npr. hoja, plavanje, kolesarjenje ... O trajanju in intenzivnosti telesne vadbe naj se bolnik vselej posvetuje s svojim zdravnikom.
- Potrebna je skrb za primerno telesno težo. Prevelika telesna teža po nepotrebnem obremenjuje srce. Bolnik naj se posvetuje s svojim zdravnikom o načinu zmanjšanja svoje teže. Veliko bo storili že, če bo zmanjšali velikost obrokov in se izogibal visokokaloričnim, mastnim in sladkim jedem.
- Bolnik mora opustiti kajenje. Kajenje škoduje tako pljučem kot srcu. Takoj se mora posvetovati s svojim zdravnikom o primernih in učinkovitih ukrepih za prenehanje kajenja.
- Pitje alkohola je potrebno omejiti, v primeru alkoholne kardiomiopatije pa povsem opustiti.
- Čustveno zdravje je izrednega pomena pri spopadanju z zdravstvenimi težavami. Druženje s prijatelji in družinskimi člani nudi oporo in razbremenitev.
- Bolnik naj bi se zaščitil tudi pred okužbami. Vsako leto naj se cepi proti gripi, cepi pa naj se še proti pljučnici.

3. *Kdaj morate k zdravniku?*

Otekanje nog v poletnih mesecih, ali če dlje časa stojimo ali sedimo, sicer ni nujen razlog za obisk zdravnika, če pa smo zaradi tega zaskrbljeni, se je najbolje odločiti za obisk pri zdravniku, saj nam bo le-ta razložil mehanizme nastanka oteklin in možnosti, kako jih omiliti. Glede oteklin v sklopu predmenstrualanega sindroma in še posebej oteklin v nosečnosti se velja pogovoriti z



lečečim ginekologom. Otekanje nog zaradi kroničnega venskega ali srčnega popuščanja, globoke venske tromboze in periferne bolezni arterij brez dvoma zahteva obisk pri zdravniku. Zdravnik bo bolniku razložil naravo njegove bolezni in simptoma, svetoval mu bo glede nefarmakoloških ukrepov, ga spodbujal pri spremembi življenjskega sloga, opravil bo potrebne preiskave, dostopne primarni ravni zdravstvenega varstva, začel z zdravljenjem in bolnika po potrebi napotil k usmerjenim specialistom, kasneje pa skrbno nadziral potek njegovega zdravljenja.

4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?

Zdravnik se bo z vami najprej temeljito pogovoril in vas skrbno pregledal. Glede na vrsto vzrokov, ki lahko privedejo do otekanja nog, vas bo bodisi napotil na različne preiskave ali pa vas bo napotil h kliničnemu specialistu: radiologu, angiologu, angiokirurgu, kardiologu ...

5. Katere so najpogostejše diagnoze ob otekanju nog?

Ortostatski edemi (otekline) nog

Z otekanjem nog imajo pogosto težave ljudje s prekomerno telesno težo, osebe, ki opravljajo stoječe delo, ali pa osebe, zlasti starejše, ki veliko sedijo s prekrizanimi nogami ali upognjenimi kolena.

Predmenstrualni sindrom

Otekanje nog kot posledica zastajanje tekočine v predelu gležnjev, ki se mu pogosto pridruži še zastajanje vode v predelu trebuha in prstov, je eden od najpogostejših simptomov predmenstrualnega sindroma, ki se običajno pojavi dva tedna pred menstruacijskim ciklusom. Pomaga pitje večjih količin vode, po malem, čez ves dan, in telovadba. Nekaterim pomagajo tudi banane in rozine, saj vsebujejo veliko kalija, ki pomaga pri zastajanju vode. Dva tedna pred menstruacijo je potrebno omejiti vnos soli. Pri oteklih nogah lahko pomagajo ledeni obkladki, ki se za pet do deset minut položijo na noge ali pa se noge potopijo v hladno kopel. Takšni nasveti seveda ne veljajo za ženske, pri katerih so vzroki za otekanje nog drugače.

Otekanje nog v nosečnosti

Predvsem v drugi polovici nosečnosti se pogosto pojavijo težave z otekanjem nog in krčne žile. Do tega pride zaradi hormonskih vplivov in pritiska ploda na vene v trebuhu. Dolgotrajno stanje ali sedenje s prekrizanimi nogami težavo še okrepi. Pomagajo počitek z dvignjenimi nogami, nošenje elastičnih nogavic in telovadba za noge (kroženje v stopalih in »igranje klavirja« z nožnimi prsti – izmenično miganje z nožnimi prsti). Koristijo tudi zdravilni pripravki v obliki kreme ali gela, ki so na voljo v lekarnah, pa tudi uporaba kompresijskih nogavic ali elastičnih povojev. Otekanje nog, ki se mu pogosto pridruži še otekanje obraza, pa je lahko znak resnega zapleta v nosečnosti – preklampsije, zato je pomembno, da se o tem nosečnice posvetujejo s svojim ginekologom.

Krčne žile in kronično vensko popuščanje

Krčne žile (varikozno razširjene vene spodnjih okončin) so razširjene in vijugave modrikaste površinske žile, ki nastajajo zaradi motenega odtoka krvi iz spodnjih okončin. To je dokaj pogosta bolezen, ki prizadene štirikrat več žensk kot moških. Zlasti pogosto je v starejšem življenjskem



obdobju, saj ocenjujejo, da jih ima vsak drugi starostnik. Največkrat nastanejo kot posledica prirojene slabše kakovosti vezivnega tkiva ter s tem povezane slabosti žilne stene in okvare venskih zaklopk.

Globoka venska tromboza

Globoka venska tromboza pogosteje prizadene vene spodnjih udov, na zgornjih udih je redka. Venska tromboza je pogosta spremljevalka različnih internističnih, onkoloških in nevroloških bolezni ter kirurških posegov, lahko pa prizadene tudi povsem zdrave osebe. Nastopa v vseh življenjskih obdobjih, najpogostejša je v starosti.

Periferna okluzijska arterijska bolezen

To je skupno ime za klinične slike, ki so posledica zožitve ali zamašitve arterij na rokah ali nogah. Degenerativne aterosklerotične spremembe so vzrok za bolezen v 90 % primerov, medtem ko jih je 10 % vnetnega izvora. Bolezni so pogosto pridružene sočasne bolezni koronarnih in možganskih arterij.

Limfedem

Akutni limfedem nastane zaradi otekanja mehkih tkiv zgornjih ali spodnjih okončin in je posledica nabiranja s proteini bogate tekočine v medceličnem prostoru, to pa se zgodi zaradi neustrezne funkcije limfnega sistema (pretok ali cirkulacija). S proteini bogata tekočina zastaja v medceličnem prostoru in povzroči dodaten premik preostale tekočine iz limfnih žil in kapilar, kar poveča volumen tega prostora, slednji pa pritiska na limfne žile in prispeva k nesposobnosti limfne cirkulacije, kar dodatno poslabša in poveča oteklino. Če takšno stanje traja dolgo, pride do kroničnega vnetnega procesa, ki v končnem stadiju privede do fibroze oziroma brazgotinjenja mehkih tkiv prizadete okončine, kar je trajna okvara.

Lipedem

Nastane zaradi akumulacije maščobe in je edem celotne spodnje okončine. Večinoma ga opazimo pri bolnicah s prekomerno telesno težo. Lipedem včasih po videzu in značilnostih težko ločimo od limfedema, zlasti če se pojavljata oba hkrati. Najizrazitejši je predvsem na stegnih, prsti na nogah in stopalo pa za razliko od limfedema niso zajeti.

Otekanje nog med dolgotrajnimi poleti z letalom

Med dlje čas trajajočimi, najpogosteje medcelinskimi poletji se lahko pri nekaterih ljudeh pojavi otekanje nog, ki je lahko zelo neprijetno, v nekaterih primerih je tako skrajno, da človek še 24 ur po poletu ne more obuti čevljev. Med 7-12 let ur trajajočim letom večina potnikov občuti napetost v predelu gležnjev in otekanje nog, pri čemer se jim pojavi tudi oteženost v gibanju, slaba cirkulacija krvi skozi vene in nabiranje odvečne tekočine v tkivih nog. Ti simptomi nastanejo zaradi togega, negibnega sedenja (premalo razgibavanja med poletom), lahko pričnejo nastajati celo krvni strdki, kar vodi do pojava globoke venske tromboza (GVT) ali t.i. »*sindroma ekonomskega razreda*«.

Otekanje nog zaradi srčnega popuščanja

Srčno popuščanje se pojavi, ko srce ne zmore črpati krvi dovolj hitro in učinkovito in tako zagotoviti telesu zadostnega dotoka kisika in hranljivih snovi. Posledica je splošna utrujenost, ki je še posebej izrazita ob telesnem naporu. Ker srce ne črpa dovolj krvi, začne le-ta zastajati



za srcem, kar povzroči zastajanje tekočine v pljučih. To je vzrok težkega dihanja (dispnea), ki je navadno najbolj moteča in omejujoča težava. Zaradi slabšega pretoka krvi skozi ledvice le-te zadržujejo tekočino v telesu, kar opisane težave še poslabša. Hkrati začnejo zatekati noge in gležnji ter drugi organi v telesu. Otekanje je posledica dejstva, da srce ne črpa dovolj krvi iz ven v arterije. Tekočina, ki zastaja v venah, prestopa iz žil in se kopiči v tkivih, predvsem v predelu gležnjev in nog (periferni edemi).

Otekanje nog zaradi uporabe zdravil

Otekle noge se lahko pojavljajo pri nekaterih bolnikih zaradi jemanja zdravil, npr:

- blokatorjev kalcijevih kanalov – zdravil za zniževanje krvnega tlaka,
- analgetikov (blokatorjev prostaglandinov) – zdravil za lajšanje bolečin,
- steroidov,
- betablokatorjev (redko) – zdravil za uravnavanje krvnega tlaka.

6. Kateri so načini zdravljenja?

Poleg že omenjenih t.i. nefarmakoloških ukrepov, ki se nanašajo na spremembo življenjskega sloga, ko si bolnik pomaga sam, pride v poštev pri oteklinah nog v okviru bolezenskih stanj še farmakološko zdravljenje tj. zdravljenje z zdravili (npr. zdravljenje z zdravili, ki vplivajo na tonus žilnih sten in zmanjšujejo otekanje pri kroničnem venskem popuščanju) ali tudi morebitno kirurško zdravljenje. Sicer pa je zdravljenje odvisno od vzroka otekanja.

7. Kako poteka spremljanje bolnika, ki mu otekajo noge?

Vsa bolezenska stanja, ki jih spremlja otekanje nog, zahtevajo redne kontrole pri zdravniku družinske medicine in občasne kontrole pri usmerjenih specialistih. Kako pogoste bodo te kontrole, je najprej odvisno od resnosti bolezenskega stanja (med uvajanjem zdravljenja pri srčnem popuščanju vsak teden), sicer pa je to stvar dogovora med zdravnikom in bolnikom.

8. Ali in kako lahko otekanje nog preprečite?

Otekanja nog ne morete v celoti preprečiti, pomaga pa izogibanje nekaterim dejavnikom tveganja, ki so naštetih v nadaljevanju.

- Krčne žile: čezmerna telesna teža, jemanje kontracepcijskih tabletk, stoječe in sedeče delo, sedenje s prekrižanimi nogami, nosečnost, dieta z zmanjšanim vnosom beljakovin, pomanjkanje počitka, pomanjkljiva nega, sončenje, kopanje v topli vodi in uporaba savne.
- Globoka venska tromboza: večja operacija ali poškodba v zadnjem obdobju (mesecu), paraliza, pareza, nedavna imobilizacija uda, nedavna imobilizacija – nepokretnost (več kot 3 dni), rakava bolezen zlasti v akutni fazi, dedne in pridobljene motnje strjevanja, policitemija, esencialna trombocitopenija, družinsko pojavljanje, podatek o že preboleli globoki venski trombozi, starost nad 40 let, nosečnost in oralna kontracepcija, nadomestno hormonsko zdravljenje, predvsem pri kadilkah, obdobje med nosečnostjo in po porodu (6 tednov), carski rez, starost matere, debelost, katetri v venah, centralni venski kateter, infekcije, srčno popuščanje, krčne žile (varice).