

Razširjene vene v nosečnosti- krčne žile

Zaradi pritiska, ki jo ima na trebušne vene volumensko večja maternica, še posebej na spodnjo trebušno veno, prihaja v pozni nosečnosti do ovirane krvne oz. venske poti na spodnjem delu telesa in nogah. Poleg slabše in počasnejše prekrvavitve v spodnjem delu telesa, ter napolnjenosti njihovih krvnih žil, še dodatno poslabša povečan volumen krvi v organizmu nosečnice.

Znaki:

- Modre razširjene podkožne vene
- Občutek »težkih« nog
- Otekle noge
- Srbečica okoli razširjenih ven
- Dolgotrajna bolečina, občutek srčnega utripa in bolečine v nogah

Krčne žile najpogosteje prizadenejo naslednje nosečnice:

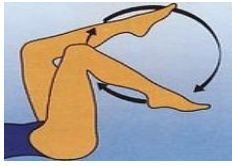
- Z družinsko zgodovino krčnih žil
- S prekomerno telesno težo
- Nosijo velik plod
- Večplodna nosečnost

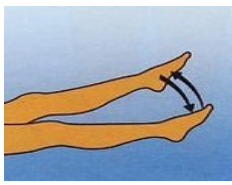
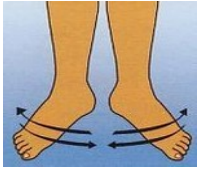
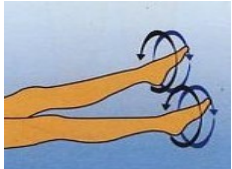
Zdravljenje

Zaenkrat učinkovitega in uspešnega zdravljenja ni. Počitek v horizontalnem položaju s privzdignjenimi nogami nekako pospeši prekrvavitev nog, ostale učinkovite terapije razširjenih ven v nosečnosti se še išče. Poskusite lahko tudi z nekaj znanimi metodami, ki pa kljub vsemu pojav krčnih žil ne preprečijo v celoti:

- Ohranitev idealne telesne teže
- Redna telesna vadba med nosečnostjo
- Uživanje zdrave, uravnotežene prehrane z veliko sadja, zelenjave in vlaknin
- Popijte najmanj 1,5 litra tekočine dnevno (najbolj priporočljivo je pitje vode)
- Počivajte in spite na levem boku
- Masaža nog in podplatov
- Izogibajte se položaju prekrižanih nog
- Izogibajte se visokim petam in ozkim oblačilom

Vaje za razbremenitev

STOJE		LEŽE	
	1. STOJTE NA PRSTIH		1. KROŽENJE Z NOGAMI- HITRO PREMIKAJTE OBE NOGI KOT PRI VOŽNJI KOLES (15 – 20 KRAT)
	2. HODITE PO PETAH		2. S STEGNJENIMI IN NEKOLIKO DVIGNJENIMI NOGAMI MIGAJTE S PRSTI NA NOGAH- IZMENOMA JIH SKRČITE IN IZTEGNITE (15 – 20 KRAT)

	3. GUGAJTE SE NA NOGAH OD PRSTOV DO PET		3. KRIŽAJTE NOGE V ŠKARJASTIH GIBIH (15 – 20 KRAT)
	4. GIBAJTE STOPALA SKUPAJ IN NARAZEN		4. KROŽITE Z VSAKO NOGO V GLEŽNJU V MAJHNEM KROGU DO 10 KRAT