

# Przyjaciele

Kazka coś zakłuło w piersiach. Co prawda tylko trochę i tylko na chwilę, jak twierdził, ale wystarczyło, żeby nie chciał dalej grać w brydża. To była dla jego kolegów jasna informacja, że coś się dzieje i trzeba jak najszybciej jechać do szpitala. Kazek jednak stwierdził, że jest starym chłopem, a nigdy w szpitalu nie był, to teraz też nie pojedzie. I nie pojechał. Ale następnego dnia skoro świt pobiegł do swojej przychodni, a za radą lekarki, która na skierowaniu napisała „pilne”, pojechał na konsultację kardiologiczną. Po wielu badaniach okazało się, że nic mu nie jest, pewnie tylko naciągnął sobie mięsień ramienia i to poskutkowało nerwobólem, ale Kazek i tak wrócił do domu z sercem walącym jak dzwon. Wpadł po uszy. Pani kardiolog, całkiem wiekowa, bo może nawet w jego wieku, zupełnie zawróciła mu w głowie. Kazek cały wieczór cmokał i zachwycał się, jaka mądra, a jaka powabna, urocza i piękna. Nie miał jednak większych powodów, by do niej niebawem wracać, ani pomysłu, jak się z nią skontaktować.

Z pomocą przyszedł Adaś. Znali się z Kazkiem od zawsze, grywali w brydża co wtorek, chodzili też na ryby, na piwko do pobliskiego

baru, oglądali razem mecze, a ostatnio nawet zapisali się na Uniwersytet Trzeciego Wieku, żeby poznać jakieś nowe koleżanki. Pomysł był taki, że Adaś pójdzie niby na konsultację, a tak naprawdę wybada tę panią doktor i umówi ją z Kazkiem na kolację. Cały tydzień byli podniekcytowani jak małe dziewczynki. Chichotali, snuli plany, jak to będzie, wybierali ubranie dla Adasia i dopracowywali plan.

No i stało się. Adaś, który też nie za często się badał, bo odkąd żona zmarła, ciągle mu się zapominało, także wpadł jak śliwka w kompot. Ale zupełnie inaczej, bo na badaniach okazało się, że nie dość, że ma chorobę niedokrwienną serca, to jeszcze jakąś wadę i w ogóle przyszedł w ostatnim momencie. Tak go to wszystko zszokowało i zestresowało, że zupełnie zapomniał o pani doktor i całym planie. Zapamiętał jednak, że ani ona piękna, ani powabna, no ale jednak życie mu uratowała, więc w sumie całkiem miła.

Plan trzeba było więc całkiem pozmieniać, ale w sumie Kazek także odetchnął, bo w końcu z powodu choroby Adasia na pewno uda mu się bliżej poznać panią doktor. Tym bardziej że Adaś strasznie się bał, bo zapowiadał się także na dłuższy pobyt w szpitalu. Adasiowi

jednak nie w głowie były już jakiegokolwiek plany. On całkiem zafiksował się na tym, że umiera i może to jego ostatni brydżyk, ostatnie zimne piwko i precelki i za każdym razem, jak o tym myślał, zaczynał głośno płakać. Kazek co prawda był od zawsze kawalerem, ale Adaś był od wielu lat wdowcem i teraz poczuł, jak bardzo jest samotny. Zawsze sobie obiecywał, że jeszcze się zakocha, jeszcze pojedzie do Japonii, na pewno będzie na wszystko czas.

Operacja się jednak powiodła, okazało się, że czasu jednak będzie miał więcej, niż już sobie zaplanował (liczył góra tydzień, jeśli przeżyje operację), więc znowu wpadł w panikę. Ale wtedy też wszystko sobie uświadomił. Przecież los zesłał mu to całe choróbko, wadę serca i nie wiadomo co jeszcze, żeby wreszcie znalazł swoją miłość! Bez chwili wątplenia zamówił największy bukiet czerwonych róż, wydając na to prawie całą emeryturę (a niech to, raz się żyje) i postanowił oświadczyć się pani doktor.

Gdy ta zjawiła się na obchodzie, żeby skonsultować jego stan, wyskoczył z łóżka i na kolanach poprosił o jej rękę. Pech chciał, że w tym momencie pojawił się też Kazek, wciąż przecież pewny, że pani kardiolog jest tylko jemu pisana. Zobaczył całą scenę,

przeklął głośno Adasia, splunął i uciekł. Cała scena najbardziej zdziwiła panią doktor. Żaden z mężczyzn wcześniej nie założył, że ona sama może być całkiem nimi niezainteresowana, szczęśliwie zamężna od prawie pięćdziesięciu lat, a teraz na dodatek zezłoszczona, że pacjent po operacji pada przed nią na kolana.

Adaś wszystko przemyślał. Był już prawie całkiem zdrowy, ale nie miał już z kim zagrać w brydża ani iść na piwko. Myślał, że przyjaciel nie wybaczy mu całej tej farsy. I wtedy zupełnie zniemacka odwiedził go Kazek, który był co prawda bardzo rozżalony, ale na korytarzu na kardiologii poznał precudowną panią Marię, no i zakochał się od pierwszego wejrzenia. Tym razem jego wybranka była całkiem wolna, a że niebawem wychodziła ze szpitala, to Kazio sam ją odebrał i od razu zabrał na kolację. I tak się w tym wszystkim rozpędzili, że postanowili jechać razem do Łeby. No ale pani Maria się trochę opierała, bo ona zawsze jeździła ze swoją przyjaciółką, a teraz tak głupio ją wystawić... No i Kazek pomyślał o Adasiu, Adaś raz dwa się zgodził (Łeba to nie Japonia, ale od czegoś trzeba zacząć), a wakacje okazały się niezwykle udane.

## ZDROWIE

# Żylaki – także męski problem

Częściej z chorobą żyłaków zgłaszają się do lekarza kobiety, ale nie znaczy to, że mężczyźni to schorzenie nie dotyczy. W Polsce na przewlekłe schorzenia żyłne (w tym żylaki) choruje 36 proc. kobiet i 28 proc. mężczyzn. Panowie cierpiący na żylaki rzadko idą z nimi do lekarza, ponieważ myślą, że to tylko defekt kosmetyczny. Jednak żylaki to choroba – u mężczyzn są znacznie większe i mogą nieść poważne powikłania, jak owrzodzenia, zakrzepicę czy zapalenie tkanki podskórnej.

Żylaki są najczęstszą formą przewlekłej niewydolności żyłnej – to poszerzone, wydłużone, kręte żyły, które powstają głównie w wyniku cofania się i zalegania krwi. Żylaki kończyn dolnych u mężczyzn to efekt niewydolności żyłnej, jednak są one zwykle bagatelizowane – mimo że choroba ta dotyka ok. 37 proc. mężczyzn.

Oprócz widocznych zmian w naczyniach krwionośnych problemy objawiają się również poprzez uczucie ciężkości nóg (przede wszystkim wieczorem), obrzęki i ból nóg, bolesne skurcze łydek i drętwienie nóg. W zaawansowanych stadiach na skórze kończyn dolnych pojawiają się brązowe przebarwienia. Charakterystyczne dla żylaków jest to, że objawy z nimi związane zmniejszają się po wypoczynku z uniesionymi nogami. Przynosi to chorym ulgę i znosi uczucie ciężkich nóg.

W trwającym kilka lat okresie przedżyłakowym chorzy mogą zaobserwować tzw. pajęczka. Pod koniec dnia nogi puchną w okolicy kostek (np. po ciepłej kąpeli) i przez skórę widać wyraźnie prześwitujące żyły. Wzdłuż zmienionej chorobowo żyły pojawiają się miękkie uwypuklenia, których wielkość zależy od położenia nóg. U mężczyzn stają się one bardziej widoczne wtedy, kiedy podnoszą większe ciężary.

## CZYNNIKI RYZYKA

Ryzyko powstawania żylaków jest w dużej mierze uwarunkowane genetycznie – można je odziedziczyć nie tylko po rodzicach, ale nawet po dziadkach czy pradziadkach. Z drugiej strony, żylaki są też ceną, jaką płacimy za bierny tryb życia – siedzenie po kilkanaście godzin dziennie, z nogą założoną na nogę, i złe odżywianie – dietę ubogą w błonnik i braki witaminy C. Częściej chorują na nie kobiety niż mężczyźni, zwłaszcza po przebytych ciążach i w przypadku zaburzeń hormonalnych. Nie tylko siedzenie, ale także długotrwałe stanie zwiększa ryzyko pojawienia się żylaków – muszą na nie uważać np. fryzjerzy, chirurdzy czy kelnerzy. Nieodpowiedni ubiór, np. noszenie obcisłych ubrań, skarpet czy podkolanówek, też może się przyczynić do powstania żylaków. Podobnie jak w wielu chorobach, ryzyko żylaków zwiększa niezdrowy styl życia, jak palenie papierosów, nadużywanie wysokoprocentowego alkoholu czy znaczna nadwaga.

## PRZYCZYNY

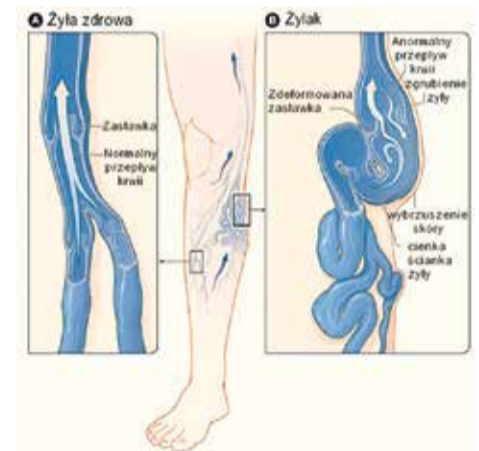
Krew w tętnicach płynie szybko i pod dużym ciśnieniem, rozpraszając tlen do komórek. Żyłami porusza się wolniej, bo płynie pod górę. Nie cofa się dzięki zastawkom – fałdkom wewnętrznej błony naczyń – które zamykają się, gdy krew płynąca w górę do serca próbuje zawrócić. Jeżeli mamy słabe mięśnie, zastawki są uszkodzone i krew zaczyna się cofać. Wzrasta jej ciśnienie i z coraz większą siłą naciska na ściany żył w nogach, które rozszerzają się i nie wracają już do swego pierwotnego kształtu. Tak powstają żylaki, czyli nieprawidłowe poszerzenia żył. Wypełnione niedotlenioną krwią żylak widoczny jest pod skórą jako niebieska kręta linia. 95 proc. przypadków to żylaki pierwotne, które tworzą się

w żyłach powierzchownych, którymi płynie ok. 10 proc. krwi żyłnej z nóg.

## LECZENIE

Najczęściej stosowaną metodą leczenia przewlekłej niewydolności żyłnej jest farmakoterapia. Stosowane leki są dostępne bez recepty, doustnie lub jako preparaty działające miejscowo, do smarowania nóg. Jednak środki farmakologiczne nie usuną już istniejących żylaków – wzmacniają one jedynie śródbłonek naczyń i powodują, że stają się one mniej przepuszczalne. Najpopularniejszym lekiem bez recepty stosowanym przeciwko żylakom jest diosmina, która zwiększa napięcie ścian naczyń żylnych i przywraca naczyniom włosowatym prawidłową przepuszczalność, co działa przeciwobrzękowo i przeciwkrwotocznie.

Innym sposobem leczenia żylaków nóg jest leczenie uciskowe, zwane też kompresjoterapią. Polega ona przede wszystkim na stosowaniu odpowiednio dobranych pończoch uciskowych. W tym celu codziennie rano trzeba mierzyć obwód nogi – nie może być obrzęknięta. W leczeniu niewielkich żylaków i tzw. pajęczek stosuje się obciążoną niskim ryzykiem metodą skleroterapii, czyli nastrzykiwania żylaków środkami chemicznymi w celu wywołania efektu zamknięcia naczyń. Nowoczesną metodą, wykorzystywaną w walce z większymi żylakami, jest terapia laserowa, która nie pozostawia blizn. Jest bezpieczna i nie powoduje powikłań, a chorzy nie muszą po niej przechodzić długiej rehabilitacji. W najcięższych przypadkach jedynym możliwym sposobem leczenia jest operacja – najczęściej stosowaną operacją jest tzw. stripping, który polega na usunięciu żylaków i przecięciu niewydolnych żył



przeszywających, łączących układ żył powierzchownych i głębszych.

## PROFILAKTYKA

Powstawaniu żylaków można zapobiegać zarówno przez zmianę stylu życia, jak i warunków wykonywanej pracy. Ruch poprawia krążenie, a utrata wagi zmniejsza ciśnienie w nadwyrężonych żyłach. W miarę możliwości należy unikać długiego trwania w pozycji stojącej – chodzić, unosić nogi do góry. W przypadku pracy siedzącej lepiej nie krzyżować nóg, ponieważ wtedy zaburzony jest przepływ krwi z kończyn do serca. W wolnym czasie, gdy pojawia się uczucie ciężkich nóg, należy przyjąć pozycję półleżącą lub leżącą i unosić nogi powyżej poziomu serca. Lekarze zalecają uprawianie sportu (bieganie, pływanie), jednak szczególnie mężczyźni powinni uważać, by nie wybierać dyscyplin zbyt obciążających organizm, jak np. podnoszenie ciężarów. Powinniśmy też rzucić palenie, ponieważ nikotyna przyspiesza postępy przewlekłej niewydolności żyłnej.