

*Pokochaj
swoje ciało*



Nogi, nogi upiększone

*Pajęczki, żyłaki czy nadmiar tłuszczu w miejscach trudnych do usunięcia za pomocą ćwiczeń dla wielu kobiet są prawdziwym utrapieniem. Jakie zabiegi najlepiej wykonać, by cieszyć się zgrabnymi nogami bez niedoskonałości, wyjaśnia dr n. med. Marek Najdecki z Kliniki Dr **Szczyt**.*

Po lecie większość ciała zaczynamy zakrywać, ale nogi pokazujemy przez cały rok. Niestety, nie zawsze wyglądają idealnie. Z jakimi problemami najczęściej zgłaszają się pacjentki do kliniki?

Jest kilka grup pacjentów, bo trzeba pamiętać, że do gabinetu flebologa zgłaszają się zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Jedną z nich stanowią pacjenci z drobnymi naczynkami na nogach, zwanymi teleangiektazjami i wenektazjami – w tej grupie przeważają kobiety. Dużą część pacjentów zgłasza się z obrzękami kończyn dolnych, występowaniem większych poszerzeń żylnych. Zdarzają się również pacjenci z towarzyszącymi niewydolności żylnej owrzodzeniami troficznymi.

Pierwszy problem, który zauważają nawet młode kobiety, to pękające naczynka. Jakie są tego przyczyny?

Pękające naczynka zwane teleangiektazjami – lub jeśli są większe, wenektazjami – spotykane są najczęściej

na nogach. To poszerzone drobne naczynka śródskórne, które mogą mieć średnicę od jednego do kilku milimetrów. Są widoczne przez skórę i początkowo przyjmują postać pojedynczych zmian. Z czasem pojawia się ich coraz więcej, a skupiska tych naczynek przyjmują formę pajęczej sieci, czyli gęsto utkanej siateczki drobnych naczynek. Mają barwę czerwonawą lub niebiesko-fioletową. Istnieje wiele czynników, które sprzyjają powstaniu teleangiektazji. Możemy je podzielić na zewnętrzne i wewnętrzne. Do tych pierwszych, które sprzyjają powstaniu teleangiektazji wtórnych, należą między innymi: nadmierna ekspozycja na słońce, niskie temperatury, niewłaściwa pielęgnacja i schorzenia skóry. Z kolei za rozwój teleangiektazji pierwotnych odpowiedzialne są między innymi zmiany hormonalne. To wyjaśnia, dlaczego na rozwój teleangiektazji szczególnie narażone są kobiety. Wszystko sprowadza się do wpływu estrogenów, czyli żeńskich hormonów płciowych, ►