

Zaznělo na 25. česko-slovenském angiologickém sympoziu Lednice, 12.–14. června 2019

V Multifunkčním centru na zámku Lednice se ve dnech 12.–14. června 2019 konalo 25. česko-slovenské angiologické sympozium. Součástí programu byly, kromě jiného, zajímavé přednášky doc. MUDr. Dalibora Musila, Ph.D., Žilní onemocnění na cestách a doc. PhDr. Dr. phil. Laury Janáčkové, CSc., Nohy a jejich vlohy. Obsah těchto přednášek shrnujeme na následujících stránkách.

Žilní onemocnění na cestách

Připravila MUDr. Zuzana Zafarová

Otoky a bolesti dolních končetin při dlouhém cestování s omezením pohybu mohou postihnout i zdravé jedince. U osob s žilním onemocněním bývají obtíže závažnější a v případě rizikových faktorů včetně vyššího věku mohou vyústit až v cestovní žilní trombózu. Patofyziologii a zejména prevenci těchto stavů byla věnována přednáška doc. Musila.

Fyziologie a patofyziologie žilních poruch při dlouhodobém sezení/stání

Při nehybném sezení, ke kterému je člověk nucen během dlouhých letů nebo cest autem či autobusem, dochází působením gravitace k nárůstu hydrostatického tlaku sloupce žilní krve od pravé srdeční síně směrem k nohám asi o 0,8 mmHg na 1 cm. V oblasti kotníků dosahuje žilní tlak 100–120 mmHg podle výšky postavy. Chlopně jsou otevřené, žilní krev neproudí, nevzniká ani reflux. Jde o fyziologickou žilní hypertenzi. Ta se při delším trvání přenáší do kapilárního řečiště, kde vede k narušení Starlingovy rovnováhy mezi filtrací a resorpcí. Nárůst hydrostatického tlaku v kapilárách zvyšuje průnik krevní plazmy do tkání a dochází ke zmnožení tekutiny v intersticiu. Kolem kotníků a nártů se pak mohou objevit otoky. Objem bérce se během 5hodinového letu může zvýšit

o 4%, tj. asi o 26 cm² (1). Otok může být provázen dyskomfortem až bolestí.

Chůzí nebo cvičením zapojujícím svalovou pumpu lýtky dochází u zdravých jedinců k odčerpání krve hlubokými žilami z bérce do stehna a žilní tlak klesá na 10–20 mmHg. V případě chronického žilního onemocnění je ovšem příznivý vliv svalové pumpy narušen patologickým žilním refluxem v důsledku insuficience žilních chlopní. Při chůzi a cvičení žilní tlak v oblasti kotníku neklesá a dochází k ambulantní žilní hypertenzi, která je příčinou projevu a příznaků provázejících chronické žilní onemocnění.

Prevence cestovních žilních otoků a bolesti dolních končetin

Vzniku potíží může předejít pravidelné zapojování lýtkové svalové pumpy během cesty, a to u zdravých osob i u jedinců s chronickým žilním onemocněním. Spočívá např. v pravidelném protahování dolních končetin a provádění plantárně-dorzální flexe v kotníku při sezení v letadle v kombinaci s občasným zvednutím do stoje a procházkou uličkou nebo v pravidelných zastávkách během jízdy autem/autobusem každé 2–3 hodiny s krátkou procházkou a protažením a procvičením dolních končetin.

U osob s chronickým žilním onemocněním je třeba přidat kompresivní punčochy a veno-farmaka. Studie LONFLIT4B prokázala účinnost kompresivních punčoch (s tlakem v oblasti kotníku 23–30 mmHg) v prevenci otoků během letů trvajících 10–12 hodin. Kompresivní punčochy byly účinné jak u zdravých osob, tak u jedinců s diabetickou mikroangiopatií, s chronickým žilním onemocněním nebo s arteriální hypertenzí (2). Antiedematózní účinek byl v randomizovaných kontrolovaných studiích prokázán také u perorálně podávané mikronizované purifikované flavonoidní frakce (MPFF, Detralex) (3). Aktuální doporučení pro léčbu žilního onemocnění z roku 2018 potvrzují přední postavení tohoto venotonika v lékové třídě z hlediska síly doporučení a úrovně důkazů. MPFF má silné doporučení pro zmírnění bolesti, pocitu těžkých nohou, pocitu otoku, funkčního dyskomfortu, křečí, zarudnutí, kožních změn, otoků a zlepšení kvality života osob s chronickým žilním onemocněním, a to s nejvyšší úrovní důkazů (A) u mnoha z těchto symptomů (4).

Závěr

Při dlouhých cestách letadlem, autem či autobusem může v důsledku absence pohybu a tlakového přetížení mikrocirkulace v dolních končetinách docházet k otokům kotníků či

KORESPONDENČNÍ ADRESA AUTOREK:

MUDr. Zuzana Zafarová, zafarova@seznam.cz, Soběšínská 1098, 190 16 Praha
doc. PhDr. Dr. phil. Laura Janáčková, CSc., laurajanackova@seznam.cz
Sexuologický ústav 1. LF UK a VFN v Praze, Ke Karlovu 460/11, 120 00 Praha

Cit. zkr: Med. praxi 2019; 16(4): 280–282
Článek přijat redakcí: 11. 9. 2019

bolesti nohou i u zdravých osob. Prevencí je pravidelné provádění plantárně-dorzální flexe

v kotníku a procházky. U osob s chronickým žilním onemocněním je třeba přidat kompre-

sivní punčochy a využít antiedematózní účinky venofarmak, zejména MPFF (Detralexu).

LITERATURA

1. Parsi K. Traveller's venous thromboembolism (Masters of science). Sydney: University of New South Wales; 2001.
2. Cesarone MR, Belcaro G, Errichi B, et al. The LONFLIT4 Concorde deep venous thrombosis and edema study: prevention

- with travelstockings. Angiology 2003; 54: 143–154.
3. Allaert FA. Meta-analysis of the impact of the principal venoactive drugs agents on malleolar venous edema. Int Angiol 2012; 31: 310–315.

4. Nicolaides AN. Management of chronic venous disorders of the lower limbs. Guidelines according to scientific evidence. Int Angiol 2018; 37: 181–254.

Nohy a jejich vlohy

Připravila doc. PhDr. Dr. phil. Laura Janáčková, CSc.

Tomuto tématu se ve své přednášce věnovala doc. Janáčková. Hýždě a nohy od pradávna upoutávají zrak. Prozrazují věk, zdraví, kvalitu genů, výkonnost, sexuální připravenost i niterné pocity a myšlenky. Krásné nohy žen vzbuzují touhu, jsou obdivovány, opěvovány i zbsněny. Fascinace ženskými nohami se nevyhnula ani Jaroslavu Seifertovi, Jaroslavu Vrchlickému, Francoisovi Villonovi, Jiřímu Suchému, Jiřímu Žáčkovi atd. Krásné ženské nohy jsou zdravé, mladé a dlouhé. Jejich kůže je jemná, pevná, bez vrásek a kazů. Boky zvýrazňují úzký pas, hýždě jsou zaoblené, zakulacené je i tvar kolen a úzkých kotníků. Nožka s chodidlem je malá, na rozdíl od muže drobná. Již v pohádkách je popisován Popelčin střevíček a trendem zůstává i v reálném světě, kdy tvar, stříh a podpatek dámských lodiček nohu opticky zmenšuje a tím zvyšuje její sexappeal. U mužů jsou atraktivní úzké boky a malý a dobře stavěný zadek, který prozrazuje sexuální výkonnost majitele. Krásné mužské nohy jsou symetrické vzhledem k tělu, souměrné, zdravé, svalnaté, s testosteron dependentními znaky a většími chodidly (výzkumy nepotvrzují, že by délka chodidla napovídala o rozměrech jiných částí mužova těla).

Leonardo da Vinci řekl, že lidské nohy jsou důkazem dokonalé techniky. Jako skutečný technický zázrak nám nohy umožňují pociťovat vjemy, kráčet, zatáčet, běžet, otáčet se, šplhat, kopat, lézt, držet rovnováhu, hrát nejrůznější hry, a dokonce i uchopovat předměty. Zoolog Desmond Morris vypožadoval, že nohy sdělují nejvěrněji to, co si myslíme a cítíme.

Chůze člověka prozrazuje jeho životní energii, dominanci, únavu, nervozitu i stres. Anglický profesor Stuart Brody dokonce na základě svých

výzkumů tvrdí, že typická chůze s pohupujícími se boky žen prozradí vaginální či klitoridální orgasmus, který žena při milostných hrách dosahuje. (Nám ženám postačí, když budeme vědět, že muž, který se vrací z práce domů pomalým a těžkým krokem, jakoby nesl na zádech pytel starostí, nemůžeme doma hned zatěžovat.)

Postoj člověka napovídá o jeho připravenosti, odhodlání, ohrožení, uvolnění, pohodě i touze být pánem situace. Zaujetím většího prostoru rozkročením do stran je vyslán signál dominance, upozorňující, že by mohly nastat určité potíže. Predátoři (psychopati, asociální jedinci a jiní ničemníci) používají rozkročený postoj spolu s upřeným pohledem do očí s cílem zastrašit a ovládnout toho druhého. Uvolněný mírně rozkročený tzv. kovbojský postoj s rukama v kapsách kalhot či palci zaháknutými za ně, vysílá signál neohrožující dominance. Muž v tomto postoji se domnívá, že má situaci pod kontrolou (postoj typický pro sebevědomé muže „na lovu“). Napjaté nohy u sebe značí připravenost, a pokud člověk stojí pouze na jedné noze, zatímco ta druhá je uvolněná, svědčí to i o jeho uvolnění a pohodě. Vrcení, pohupování či poskakování nohama je projevem náhlé radosti. Nicméně je nutné si všimnout celkových souvislostí, abychom mohli určit, zda se jedná o signál dobré nálady nebo jen mimořádně nervózního chování, neklidu a netrpělivosti.

Noha přes nohu v pozici v sedě je znamením obranného, zdrženlivého postoje. Člověk sedící s téměř plně ohnutými koleny a překříženými kotníky je v nepohodě. Úzkost a stres může být vyjádřen těžkým zaklíněním kotníků kolem noh židle.

Naopak sed muže do čtyřky je projevem sebevědomého a sebejistého vystupování na-

značující soutěživý či hádavý postoj. Agresivně naladěný šimpanz předvádějí v tomto postoji své genitálie jako symbol neohroženosti.

Člověk má tendenci obracet se směrem k věcem, které se mu líbí, k lidem, jež jsou mu příjemní. Mluví-li tedy spolu několik lidí a vy přistoupíte k nim, díky pohybu a nasměrování jejich nohou, chodidel poznáte, zda jste vítáni, či nikoliv. Pokud chodidla změni směr k vám, jste vítáni, pokud se člověk pootočí pouze boky a trupem, nechce být rušen. Chodidla se vytáčejí k odchodu během hovoru také v případě, že je daná osoba s hovorem nespokojena. Spokojenost, pohodu a uvolnění signalizuje chodidlo, jež je opřené o patu a špička nohy směřuje vzhůru. Opak tohoto gesta značí touhu po aktuální změně. Říká se, že zamilované nohy vzdorují gravitaci. Hopsají, na chodidlech se pohupují nahoru a dolů atd. Na závěr je nutné ještě zmínit, že sympatie a zájem u obou pohlaví prozradí špička směřující k osobě, jež se člověku líbí.

Znalost evolučního, funkčního i sexuálního významu dolních končetin dává lékaři schopnost lepšího porozumění psychickým strastem pacientů s postižením v této oblasti. Neverbální komunikace nohou je zdrojem důležitých informací v průběhu hovoru mezi lékařem a pacientem. Poskytuje cenné údaje o aktuálním psychickém stavu a umožňuje volit strategie hovoru, které zlepšují spolupráci a terapeutický vztah. Pokud tedy bude v ordinaci před vámi sedět nemocný s překříženými nohama, nedokáže se plně soustředit na to, co mu říkáte. Snižte jeho napětí a obavy. A pokud bude vaše krásná, mladá, žádoucí sestřička (kolegyně) mířit špičkou na vás, a jste ženatý, přchejte.