

Stopy - dlaczego puchną?

Czy zauważyliście, że puchną Wam nogi i stopy? Na takie objawy najczęściej skarżą się osoby spędzające dzień w pozycji siedzącej. Ale przyczyną puchnięcia nóg, stóp mogą też być schorzenia układów krążenia, ale także takie objawy mogą wskazywać na choroby układu moczowego. Aby skutecznie pozbyć się takich dolegliwości, powinno się udać do lekarza. Przyczyną obrzęków może być także niewydolność komór serca, zaburzenia krążenia żylnego i limfatycznego. Puchnięcie nóg to dolegliwość, której sprzyja też obniżone stężenie białek w surowicy krwi, które towarzyszy chorobom nerek lub niedożywieniu. Dlatego nie wolno lekceważyć takich objawów, szczególnie jeśli się przez dłuższy czas powtarzają.

Obrzęki nóg i stóp często obejmują większą powierzchnię niż tylko okolice kostek czy stóp. Te jednak najłatwiej zauważyć (dotychczas wyraźnie zaznaczona kość dosłownie znika, zlewa się z resztą nogi, a ściągacz skarpetki wyraźnie odciska się na skórze). Nietrudno też zaobserwować puchnięcie samych stóp. Jeśli paski dotychczas luźnych butów nagle wznajają ci się w skórę czy po prostu odciskają na niej, z pewnością nogi są opuchnięte. Nawet, gdy nie bolą. Dolegliwość częstsza niż ból to uczucie ciężkości w nogach, ich nienaturalne zmęczenie, czasem obrzmiałe same naczynia krwionośne.

Obrzęki nóg i stóp bywają skutkiem zaburzeń hormonalnych, elektrolitowych, a nawet efektem nieprawidłowego wchłaniania białek. W przypadku chorób nerek zazwyczaj, poza spuchniętymi stopami, pojawiają się i "worki" pod oczami i nadciśnienie tętnicze. Poza żyłami w nogach dokuczają też tętnice. Problem z nimi objawia się zwykle drętwieniem nóg.

Część kobiet cierpi na obrzęki w drugiej połowie cyklu i są one wówczas jednym z objawów syndromu napięcia przedmiesiączkowego. Mogą jednak oznaczać jakieś poważniejsze objawy problemów z hormonami, głównie płciowymi (estrogeny, progesteron, testosteron). Bywa, że wystarczy u ginekologa zmienić pigułki antykoncepcyjne, by estrogeny przestały nadmiernie zatrzymywać wodę w organizmie. Obrzękom sprzyjają też różne leki, np. przeciw nadciśnieniu, przeciwzapalne. Jeśli obserwujesz związek między opuchniętymi nogami, a przyjmowanymi preparatami, porozmawiaj z lekarzem o dobraniu takich, które nie spowodują takich skutków ubocznych.

Ale czy są sposoby na to, żeby samemu zmniejszyć te objawy?

Jedną ze sprawdzonych metod (nierzadko polecaną przez nasze babcie) łagodzenia obrzęków jest unikanie soli w potrawach. Bo pierwszym skutkiem jest przede wszystkim przesiąkanie wody pochodzącej z krwi do tkanek poprzez ścianę naczyniową.

Zazwyczaj spuchnięte stopy to zmiany przejściowe, a my samodzielnie możemy odkryć przyczyny problemów. Przegrzanie organizmu czy długotrwałe pozostawanie w jednej pozycji (np. przy komputerze, wymuszone stanie w pracy) sprawia, że w tkankach gromadzi się za dużo płynu. Jeśli mamy za sobą zarwaną noc lub zwyczajnie męczy nas kac, szansa na obrzęki jest jeszcze większa.

Najczęściej wystarczy potrzymać nogi wyżej i uzupełnić płyny, by wszystko wróciło do normy. Dlaczego? Uniesienie stóp ułatwia krwi odpłynięcie z nóg. Po co płyny, skoro i tak jest ich za dużo? Problem jest nie tyle w samej ilości, co zagęszczeniu krwi. Bardziej rozrzedzona krew szybciej i sprawniej krąży.

Ale (o czym mało kto wie) można też zmniejszyć taki obrzęk profesjonalnym masażem stóp, bo jak wiadomo – w stopa jest „zwierciadłem” i mieszczą się w niej wszystkie ważne receptory odpowiadające ważnemu organowi w naszym ciele.

Jeśli widzisz, że masz problem z opuchniętymi stopami, kostkami i nogami i jesteś już po wizycie u lekarza, który wyeliminował najważniejsze choroby, które mogą temu towarzyszyć, to koniecznie odwiedź specjalistę podologa, który pomoże w skuteczny sposób pozbyć się tego problemu. Doradzi co można robić w domowych zakamarkach, żeby zwyczajnie sobie pomóc.

Kolejny odcinek „STOP(Y)niowania” będzie o tym, jak „odkryć stopy na wiosnę”.

Joanna Kowalewska (Gabinet Zdrowe Stopy)