**Naczynka na nogach – jak się ich pozbyć?**

*Pierwsze naprawdę ciepłe dni już za nami. Chciałoby się w końcu wyskoczyć z długich spodni, leginsów i kryjących rajstop, tylko jak to zrobić skoro na łydkach oraz udach widać poszerzone naczynka? To zmora wielu kobiet. Jak się ich skutecznie pozbyć, radzi doktor Marek Wasiluk z warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium, jedyny Polak z dyplomem MSc Aesthetic Medicine University of London.*

Na samym początku trzeba wyraźnie powiedzieć, że eliminacją naczynek na nogach odbywa się inaczej niż tych umiejscowionych na twarzy. Doktor Marek Wasiluk z warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium podkreśla, że naczynka na nogach mają większą średnicę, są głębiej położone, a krew krąży w nich pod wyższym ciśnieniem.

**Przyczyny pojawiania się naczynek na nogach**

Tzw. pajączki na nogach pojawiają się z różnych powodów. Przede wszystkim powoduje je utrudnione krążenie krwi w kończynach dolnych. Aby dopłynąć z nóg do serca, krew musi poruszać się wbrew siłom grawitacji do góry. Jej ruch musi więc być wspomagany. Odpowiedzialne są za to nie tylko serce, które pompuje krew, ale też zastawki żylne, dzięki którym krew nie cofa się w fazie rozkurczu serca. Poza tym żyły umieszczone są między mięśniami, których praca bardzo wspomaga przepływ krwi. Jeśli jednak zastawki stają się niewydolne, lub mięśnie nóg nie pracują, zwiększa się ciśnienie krwi w łydkach czy udach, a naczynka krwionośne zaczynają się poszerzać, a z czasem zostają poszerzona na stałe.

Innymi czynnikami predysponującymi do pojawiania się naczynek na nogach są skłonności genetyczne i przebyte choroby (np. zakrzepica). Pajączkom sprzyja także ciąża, wiek dojrzewania i okres menopauzy. To za sprawą zmian hormonalnych, które osłabiają pracę mięśni w ścianach naczynek, zmniejszając ich zdolność do kurczenia się i rozciągania.

Kobiety w ciąży są szczególnie narażone na ten estetyczny problem, nie tylko za sprawą burzy hormonalnej, ale również przez dużo większą ilość krwi, krążącej w tym czasie w ich organizmie. Pojawianiu się naczynek na nogach sprzyja również brak ruchu, stojący lub siedzący tryb życia, a także starzenie się organizmu, pod wpływem którego żyły naturalnie stają się słabsze, a serce pracuje mniej wydolniej, a skóra staje się cieńsza, więc każda zmiana pod nią jest bardziej widoczna.

**Profilaktyka**

Kobiety, które mają skłonności do pojawiania się naczynek, a także kobiety w ciąży powinny zapobiegawczo zakładać rajstopy uciskowe. Poza tym niestety, ale powinny zrezygnować z noszenia butów na wysokim obcasie, ponieważ utrudniają krążenie krwi w nogach. Dodatkowo należy regularnie ćwiczyć mięsnie nóg (poprzez zwykły spacer) i nie doprowadzać do sytuacji kiedy za długo stoimy lub siedzimy. Według doktora Marka Wasiluka na obniżenie ciśnienia w kończynach dolnych bardzo korzystnie wpływa spacer, ale musi on trwać minimum 10 minut.

**Zabiegi na naczynka na nogach**

Jak podkreśla doktor Marek Wasiluk, zabiegi zamykania naczynek musi poprzedzić prawidłowa diagnostyka. – *Jeśli nie ustalimy przyczyny i stopnia niewydolności żylnej, to istnieje ryzyko, przy dużej niewydolności, że zabiegi zamykania naczynek nie będą skuteczne, albo zamknięcie naczynka w jednym miejscu może spowodować powstanie nowego w innej partii nóg. To jak walka z wiatrakami -* podkreśla specjalista

Jeśli wykluczymy problem niewydolności żylnej, wtedy bez przeszkód naczynka można zamykać laseroterapią i skleroterapią w gabinecie medycyny estetycznej. Obie metody sprowadzają się do uszkodzenia ścian naczynka i skoagulowania zawartej w nim krwi, a następnie uszkodzone struktury ulegają wchłonięciu.

W skleroterapii robi się to przez wstrzyknięcie do żyły preparatu, który uszkadza ściany naczynka. Jak podkreśla doktor Marek Wasiluk jest to dość prosty zabieg, który nie wymaga specjalnego sprzętu poza strzykawką, igłą i preparatem. – *Jego wadą jest to, że procesu uszkadzania ścian naczynia nie do końca da się kontrolować. Dodatkowo po skleroterapii jest nieco większe ryzyko powstania przebarwień z krwi niż po laseroterapii*  – dodaje ekspert medycyny estetycznej.

Laseroterapia działa poprzez naświetlanie tkanki za pomocą odpowiedniej długości fali i energii. W laserach wykorzystywanych do usuwania naczynek na nogach wykorzystuje się promieniowanie podczerwone. Pamiętajmy więc, że do tego typu zabiegu musi być wykorzystany odpowiedni rodzaj lasera. Bardzo istotne jest to, że do usuwania naczynek na nogach nie nadają się lasery, które usuwają naczynka na twarzy. Dlaczego? Ponieważ naczynka na nogach są większe, głębiej położone i wymagają długości fali, która wnika głębiej i posiada większą moc. Przed zabiegiem zapytajmy więc lekarza, jakiego dokładnie sprzętu ma zamiar użyć. Doktor Marek Wasiluk zapewnia, że do naczynek na nogach najlepszy jest laser Neodymowo-YAG-owy o długim impulsie. - *Laser ten pozwala skierować do naczynia odpowiednio dużą dawkę energii w odpowiednio krótkim czasie i dzięki temu poparzyć naczynko oraz znajdującą się w tym momencie w nim krew. Tylko dostarczenie odpowiedniej energii w odpowiednim krótkim czasie zapewni zamknięcie naczynek na nogach. Urządzenia, które dzianą słabiej nie dadzą efektów –* przestrzega lekarz.

Pamiętajmy też, że dla osiągnięcia dobrego efektu trzeba wykonać od 3 do 5 zabiegów, a skuteczność laseroterapii sięga około 70%. Na pełne efekty trzeba czekać około 5-6 miesięcy.

**Problematyczny problem**

Niestety, choć laseroterapia jest jedną z lepszych metod na usuwanie małych i średnich naczynek na nogach, doktor Marek Wasiluk podkreśla, że trzeba wiedzieć że są one trudne do zniwelowania w stu procentach, w trakcie ich usuwania mogą pojawiać się dodatkowe problemy, a sam proces leczenia może dostarczać pacjentowi pewnych niedogodności.

Po pierwsze komplikację stanowi fakt, że naczynka na nogach mogą być w różnych kolorach – czerwonym, niebieskim, zielonym, sino purpurowym. Najłatwiej usunąć czerwone, ale im bardziej ich kolor zbliża się do niebieskiego, tym jest to trudniejsze. Trudność usuwania naczynek wzrasta też, im niżej na nodze się one znajdują - przy kostce usunąć jest je najtrudniej.

Poza tym laserowe usuwanie naczynek nie jest wolne od skutków ubocznych. Zdarza się, że barwnik nadający czerwony kolor krwi nie wchłania się i potrzebne będą kolejne zabiegi, czasem innymi laserami, by go usunąć. Poza tym zabieg wykonywany w okolicy kostki, może spowodować powstanie tzw. mattingu (sieci drobnych naczynek tworzących czerwona plamę), wymagającego kolejnego zabiegu Usuwanie naczynek na nogach to niestety również jeden z boleśniejszych zabiegów.

----

Informacje o ekspercie:

Dr Marek Wasiluk ‒ specjalista medycyny estetycznej. Prekursor wielu metod leczenia. Jako pierwszy i jedyny Polak, ukończył studia MSC in Aesthetic Medicine (studia magisterskie, Medycyna Estetyczna) w szkole Barts and The London School of Medicine and Dentistry na prestiżowym uniwersytecie Queen Mary Universal of London. Otrzymał lokatę z wyróżnieniem. Właściciel warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium (www.triclinium.pl). Autor eksperckiego bloga www.marekwasiluk.pl i książki pt. „Medycyna estetyczna bez tajemnic”.

Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium

Warszawa, Al. Komisji Edukacji Narodowej 47 lokal 17

tel. +48 794 375 715

www.triclinium.pl