



OBRAZ LICENCJONOWANY PRZEZ DEPOSITPHOTOS.COM/DRUKARNA.PL

OBRZĘKI W CIAŻY

Bać się czy nie?

SKÓRA I TKANKA PODSKÓRNA JEST ODŻYWIANA DROBNĄ SIECIĄ NACZYŃ KRWIONOŚNYCH. JEDNAK Z PRZESTRZENI POMIĘDZY KOMÓRKAMI A NACZYNIAMI LIMFATYCZNYMI JEST ZBIERANA CHŁONKA, KTÓRA WRACA POTEM DO UKŁADU ŻYLNIEGO I DO KRWI. SERCE POMPUJE KREW A Z NIĄ CHŁONKĘ, KTÓRA ZAWIERA KOMÓRKI UKŁADU IMMUNOLOGICZNEGO. CHŁONKA PRZENIKA PRZEZ ŚCIANĘ DROBNYCH NACZYNEK DO PRZESTRZENI MIĘDZYKOMÓRKOWEJ. JEŚLI WYSTĄPI ZABURZENIE ZE STRONY UKŁADU KRĄŻENIA I DOJDZIE DO OSŁABIE-NIA POMPOWANIA KRWI I POWROTU CHŁONKI WTEDY MOŻE DOJŚĆ DO ZATRZYMYWANIA JEJ W PRZESTRZENI MIĘDZYKOMÓRKOWEJ I DO OBRZĘKÓW.

KIEDY POWSTAJĄ?

Najczęściej spotykamy się z obrzękami, kiedy przez kilka godzin siedzimy z opuszczonymi nogami np. podczas długiego lotu samolotem czy jazdy autobusem. Wtedy po wyjęciu stopy z obuwia czasem jest problem, aby ponownie ją wsunąć. Brak ruchu i opuszczenie nóg powoduje, że pojawia się trudność z powrotem krwi i chłonki w kierunku serca. Objawia się to przechodzeniem i zatrzymywaniem wody poza światłem naczyń w przestrzeni pomiędzy komórkami. Nogi stają się obrzęknięte i ciężkie.

TO MOŻE CI POMÓC

Na obrzęki, szczególnie te występujące w czasie ciąży, pomocne mogą się okazać regularne spacerunki lub takie układanie stóp, aby były powyżej miednicy. Można też stosować delikatne masaże i ćwiczenia odpowiednio dobrane dla ciężarnej. Jeśli leżymy to dobrze też działa podłożenie pod stopy czegoś, co spowoduje, że będą lekko uniesione powyżej miednicy. Bywa, że przyczyną obrzęków pojawiających się pod koniec ciąży jest ucisk ciężarnej macicy na spłoty żyłne w miednicy, co utrudnia powrót krwi do serca. Czasem dochodzi do pojawiania się nawet żyłaków w okolicy sromu czy na nogach lub powiększenie już istniejących. Warto wtedy stosować specjalnie dobrane pończochy zakładane rano przed wstaniem z łóżka i mocno uciskające okolice łydek. Ten sposób sprawdza się też bardzo dobrze u osób często podróżujących przez wiele godzin. Z uczuciem ciężkości obrzękniętych nóg można radzić



ŁAGODZI NAPIĘCIE

Składniki zawarte w tej herbatce pomagają zmniejszyć napięcie i drażliwość, są pomocne w przypadku nudności i wymiotów. Kup lub zamów w aptece, sklepie zielarskim lub na portalu doz.pl

Herbatka dla kobiet w ciąży, 4 zł,
ELANDA,
www.elanda.pl



WZBOGAONA W JOD

Woda funkcjonalna z jodem jest bezwzględnie zalecana kobietom w ciąży, karmiącym, a nawet planującym ciążę. Jurajska Sp. z o.o. to firma z bogatym doświadczeniem w produkcji naturalnej wody mineralnej. Posiada jedną z najnowocześniejszych technologii produkcyjnych i aspiruje do miana liderów branży wodno-napojowej na polskim rynku.

Jurajska z Jodem, ok. 1,99 zł/1,5 l,
JURAJSKA,
www.jurajska.pl

sobie jeszcze poprzez stosowanie odpowiedniego ubioru, który nie będzie zbyt ciasny. Lepsze więc będą sukienki, niż dżinsy. Odpowiednie, wygodne obuwie również poprawi komfort ciężarnej. Lepsze jest na płaskiej podeszwie. Warto też pamiętać o piciu wody, która poprawia bilans wodny i pozwala wypłukać toksyny z organizmu, oraz odpowiednio nawilża skórę. Dostępne są też preparaty działające chłodząco i łagodząco uczucie pieczenia.

OBRZĘKI A CIAŻA

Ciąża jest szczególnym, fizjologicznym stanem zdrowia, który przestawia wszystkie organy matki na utrzymanie nowego życia. Zwiększa się ilość krążącej krwi, serce też szybciej zaczyna bić. W miarę rozwoju ciąży, w zależności od sprawności układu krążenia, nerek i ogólnego stanu zdrowia może dochodzić do pojawiania się obrzęków kończyn dolnych, rzadziej górnych. Jeśli zmiany te występują już pod koniec ciąży, w trzecim trymestrze to wymagają obserwacji. Jednak jeśli nie stwierdza się żadnej patologii u ciężarnej, to same obrzęki nie wpływają na stan noworodka, ciężarnej i sam poród. Nadmierny przyrost masy ciała kobiety zwiększa ryzyko wystąpienia obrzęków. Warto więc zrezygnować w diecie ze słodczy, nadmiaru tłuszczu zwierzęcych i wysoko przetworzonej żywności

KIEDY MUSISZ BYĆ CZUJNA

Niebezpieczeństwo pojawia się jeśli w drugiej połowie ciąży wystąpi wzrost ciśnienia powyżej 140/90 lub pojawią się powikłania chorób nerek w postaci białkomoczu. Dawno temu istniał nawet termin EPH-gestoza, co oznacza E-obrzęki, P-białkomocz i H- nadciśnienie. Słowo gestoza oznaczało zatrucie, jednak nie był to adekwatny termin, bo trudno powiedzieć, czy ciążą się można zatruć. Obecnie występuje więc termin skupiający się na najważniejszym i najniebezpieczniejszym objawie, czyli wzroście ciśnienia w trakcie ciąży. PIH- czyli nadciśnienie indukowane ciążą. Wzrost ciśnienia powyżej granicy 140/90 stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia płodu i ciężarnej. Dzięki częstym pomiarom ciśnienia możemy wykryć zaburzenia odpowiednio wcześniej i zacząć właściwe, bezpieczne leczenie farmakologiczne. Jeśli jednak niebezpieczeństwo nie zostanie wykryte w porę może dochodzić do rzucawki, która stanowi objaw głębokiego zaburzenia przepływu krwi. Zwykle natychmiast ciężarna wtedy trafia do szpitala, gdzie po wyrównaniu ciśnienia trzeba ukończyć ciążę przed terminem. Dopiero taki sztuczny poród kończy zagrożenia.

WAŻNA PROFILAKTYKA

Same więc obrzęki nie są niebezpieczne. Warto wtedy zwrócić uwagę na prawidłowe odżywianie i nawodnienie. Jeść warzywa zawierające potrzebne witaminy i minerały, pić wodę skoro jest zwiększone na nią zapotrzebowanie. Dobrze jest zrezygnować z nadmiaru cukru w diecie i wysoko przetworzonej żywności. Zwrócenie uwagi na prawidłową mikrobiotę jelitową, na obecność w śluzówce całego przewodu pokarmowego pozytywnie działających bakterii kwasu mlekowego potrafi zdziałać bardzo dużo dobrego. Oczywiście te pozytywne bakterie należy odpowiednio dokarmiać błonnikiem obecnym w warzywach. Ze swoich trzydziestoletnich obserwacji mogę powiedzieć, że wtedy łatwiej się prowadzi ciążę i rzadko dochodzi do niebezpiecznych sytuacji wymagających pobytu w szpitalu.

Tekst: dr n. med. Tadeusz Oleszczuk, ginekolog-położnik

>Metody na bolące nogi<

1. **Chłodny prysznic:** Od tej pory najlepiej unikaj kąpieli, lub co najmniej obniż jej temperaturę do 34°C, szczególnie wieczorem tak, aby nie rozpoczynać nowego dnia z „rozszerzonymi” żyłami. Zawsze zakończ kąpiel spryskaniem nóg zimną wodą, od kostek do górnej części ud, aby pobudzić powrót żyłny.
2. **Kremy zwalczające uczucie ciężkich nóg:** Sporządzone z roślin mających dremnijące i wzmacniające właściwości, np. ruszczyk, ginkgo biloba i czerwona winorośl, z dodatkiem odświeżających wyciągów, takich jak mentol, które pomagają składnikom aktywnym w przenikaniu przez barierę naskórkową, natychmiast usuwają uczucie ciężkości. Niektóre poprawiają nawet napięcie żył w nogach dzięki pobudzeniu krążenia i produkcji włókien podporowych. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, zawsze nakładaj je poprzez delikatny masaż, od stóp do pachwin, nigdy w przeciwnym kierunku.
3. **Wyroby uciskowe:** Już dawno wykazano, że pończochy, rajstopy i skarpetki uciskowe mają pozytywny wpływ na powrót żyłny. Wyroby uciskowe zapewniające komfort są odpowiednie tylko w przypadku łagodnych objawów. W przypadku zaawansowanego zespołu ciężkich nóg mogą być przepisane przez lekarza i mogą być refundowane przez NFZ.
4. **Aktywna gimnastyka naczyniowa:** Pobudza ona mięśnie posturalne, które usytuowane są w pobliżu kości, a tym samym są bardziej zaangażowane w napięcie żył. Na przykład: będąc w pozycji siedzącej zaciśnij kolana, jednocześnie odpychając je rękami na zewnątrz. Wytrzymaj w tej pozycji przez 20 sekund. Ćwiczenie powtórz 10 razy.

Tekst: ekspert MUSTELA,
www.mustela.pl

W trasce o skórę mamy



>AKSAMITNE UKOJENIE<

Nawilża skórę i łagodzi podrażnienia. Redukuje uczucie swędzenia przywracając komfort skórze suchej, swędzącej i atopowej. Nie zawiera parabenów ani substancji zapachowych. Dla niemowląt, dzieci i dorosłych. Do twarzy i ciała.

Exomega Balsam nawilżająco-zmiękcżający,
ok. 70 zł / 400 ml,
A-DERMA

www.aderma.com



>ULGA DLA NÓG<

Skutecznie zmniejsza zmiany naczyniowe na skórze ciała, głównie nóg. Przynosi ulgę obolałym nogom, poprawia elastyczność skóry. Wzmacnia napięcie naczyń żylnych. Krem wykazuje również właściwości przeciwzapalne i ściągające.

KREM DO NÓG I CIAŁA z serii ROZSZERZONE NACZYNIKA,
28 zł (op./100 ml),
LABORATORIUM
KOSMETYCZNE AVA

www.ava-laboratorium.pl



>ODŻYWIENIE<

Olej doskonały do każdego rodzaju skóry. Natłuszcza, nadaje gładkość, zmiękcza i odżywia. Łagodzi stany zapalne, działa kojąco przy wysypkach i egzemach. Polecany do pielęgnacji tak skóry, jak i włosów. Może być stosowany jako składnik oliwek pielęgnacyjnych do twarzy i całego ciała.

Olej z jojoby, 35,40 zł/100 ml,
DR BETA

www.drbeta.pl