**Kincset érő tippek visszereseknek nyárra**

*„A rövid ideig tartó napozás nincs káros hatással a vénákra, azonban a hosszabb idejű már azok tágulatát idézi elő, és a meleg sem előnyös a visszérbetegeknek”* - mondja **dr. Menyhei Gábor, a Pécsi Tudományegyetem Érsebészeti Klinikájának** **egyetemi tanára, országos érsebészeti szakfelügyelő főorvos, a Magyar Angiológiai és Érsebészeti Társaság vezetőségi tagja.**

A **visszérbetegség** az alsó végtagokon megjelenő kóros vénatágulat. A bőr alatt, nagy számban elhelyezkedő, felszínes visszerek kitágulnak, megvastagodnak és egy idő után panaszokat okoznak. Vannak, akiknél csak évtizedek elteltével jelentkeznek ezek, előtte mindössze esztétikai problémát jelentenek, akadnak azonban olyanok, akik már fiatalként is szenvednek a lábdagadástól és a fájdalomtól. Főként a nőket érinti, sokaknál a szülés után jelentkezik, ám örökletessége folytán megjelenhet a férfiaknál is. **A népesség körében ez az egyik leggyakoribb betegség, tízből négy ember érintett**, az életkor előrehaladtával fokozódik a gyakorisága.

Hátterében állhat **genetikai hajlam, kötőszöveti gyengeség**, ám **kialakulásában az életmódnak is komoly szerepe van**. Ha sokáig kezeletlenül marad, akkor akár **lábszárfekélyt, mélyvénás trombózist, vagy végzetes tüdőembóliát is okozhat**. Kezelése a kezdeti stádiumban gyógyszeres, illetve injekciós, életmódbéli változásokat igényel, később azonban már csak műtéti úton lehetséges. Kiújulásával számolni kell, véglegesen ma még nem gyógyítható.

A megelőzésre, illetve a tünetek enyhítésére **dr. Menyhei Gábor** említi a **rendszeres testmozgást**, a sportok közül azokat, amik nem járnak statikus terheléssel, így nem növelik a vénás nyomást az alsó végtagban. **A súlyemelést és a testépítést ezért kifejezetten károsnak tartja, a futást, a labdajátékokat, a gyaloglást azonban kimondottan ajánlja, első helyen pedig az úszást említi**. Utóbbi esetében az izomzat működik, ugyanakkor nincs függőleges terhelés a végtagra. Alapvető fontosságúnak véli a megfelelő testsúly megtartását, ahogyan a rostban dús táplálkozást is**. A tartós álló- vagy ülőmunkára kényszerülők** figyelmét felhívja, hogy **óránként lehetőleg sétáljanak vagy tornázzanak**, csökkentve ezzel a visszértágulatok kialakulásának esélyét.

Hasznos még, ha **esténként felpolcoljuk a lábunkat a szívünknél magasabban**, ha szakember által irányított vénás értornát végzünk, valamint az is, ha **váltott - hideg-meleg - zuhanyt** használunk, serkentve ezzel is a vérkeringést. Hűvösebb időben sokat segít a visszeres panaszok enyhítésében a kompressziós harisnya, aminek számos fajtája létezik. Bizonyos típusai kinézetre semmiben sem különböznek a hagyományos nejlonharisnyáktól, sőt, ma már csipkés combfixek is kaphatók visszérbetegeknek.