



Χρόνια Φλεβική Ανεπάρκεια & Κιρσοί

Τι πρέπει να ξέρετε — αιτίες, συμπτώματα & αντιμετώπιση

Τι είναι η χρόνια φλεβική ανεπάρκεια;

Η χρόνια φλεβική ανεπάρκεια (ΧΦΑ) προκύπτει όταν οι **βαλβίδες των φλεβών των κάτω άκρων** δεν λειτουργούν σωστά και το αίμα στάζει προς τα κάτω αντί να επιστρέφει στην καρδιά. Οι **κιρσοί** είναι η πιο ορατή εκδήλωσή της. Επηρεάζει το **25–30% του πληθυσμού** και είναι συχνότερη στις γυναίκες. Αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά με σωστή φροντίδα και ιατρικές παρεμβάσεις.

Συμπτώματα & αιτίες

Συμπτώματα & στάδια (CEAP)	Αιτίες & παράγοντες κινδύνου
Ταξινόμηση CEAP: C0: Χωρίς ορατά σημεία C1: Τηλαγγειεκτασίες ("αραχνοειδείς" φλεβίδες) C2: Κιρσοί C3: Οίδημα (πρήξιμο) C4: Δερματικές αλλαγές (υπερχρωμίαση, έκζεμα) C5–C6: Έλκος κνήμης (ουλή ή ενεργό) Συχνά συμπτώματα: - Βάρος & κόπωση ποδιών - Πόνος / κράμπες νύχτα - Κνησμός (φαγούρα) Χειροτερεύουν: ορθοστασία, καθισμό, ζέστη Βελτιώνονται: ανύψωση ποδιών, περπάτημα	Μη τροποποιήσιμοι: - Γυναικείο φύλο (3:1 vs άνδρες) - Κληρονομικότητα (~80% γενετικό) - Ηλικία Τροποποιήσιμοι: Παρατεταμένη ορθοστασία / κάθισμα (επαγγελματικός κίνδυνος) Παχυσαρκία - Εγκυμοσύνη (κάθε κύηση αυξάνει κίνδυνο) - Ορμονική αγωγή (αντισυλληπτικά, ΗΘΑ) - Καθιστική ζωή - Δυσκοιλιότητα χρόνια - Σφιχτά ρούχα / ψηλά τακούνια

Αντιμετώπιση & καθημερινές οδηγίες

1	Ελαστικές κάλτσες συμπίεσης — βασικό! Κλάση I–II (18–35 mmHg). Φοριούνται το πρωί πριν σηκωθείτε. Αντικατάσταση κάθε 6 μήνες
2	Ανύψωση ποδιών 30–40 λεπτά, 3–4 φορές/ημέρα — πόδια πάνω από επίπεδο καρδιάς. Ιδανικά ξαπλωτοί
3	Τακτική άσκηση — κλειδί Περπάτημα 30+ λεπτά/ημέρα. Κολύμβηση, ποδήλατο. Αποφύγετε παρατεταμένη ορθοστασία
4	Φλεβοτονωτικά φάρμακα Diosmin/Hesperidin (Detralex), MPFF — μειώνουν συμπτώματα. Σε συνδυασμό με άλλες μεθόδους
5	Ιδανικό βάρος & ενυδάτωση Απώλεια βάρους μειώνει σημαντικά συμπτώματα. 2+ λίτρα νερό/ημέρα — αποφύγετε αλκοόλ
6	Αποφύγετε θερμότητα & σφιχτά ρούχα Ζεστό μπάνιο/σάουνα χειροτερεύει. Κρύο νερό στα πόδια. Χαλαρά ρούχα, τακούνια <3cm

Ιατρικές παρεμβάσεις, φροντίδα ποδιών & πρόληψη

Ιατρικές παρεμβάσεις (για κίρσους)	Καθημερινή φροντίδα ποδιών & δέρματος	Πρόληψη & τρόπος ζωής
Σκληροθεραπεία (sclerotherapy): • Ένεση αφρού/υγρού στη φλέβα • Για μικρούς κίρσους & τηλαγγειεκτασίες EVLA / RFA (Laser/Ραδιοσυχνότητα): • Θερμική καταστροφή μεγάλων κίρσων • Ελάχιστα επεμβατική • Ταχεία ανάρρωση Αφαίρεση κίρσων (phlebectomy): • Μικροτομές • Εξωτερικό χειρουργείο Stripping: • Για εκτεταμένη νόσο GSV	• Ενυδάτωση δέρματος καθημερινά (αποτρέπει έκζεμα) • Προσοχή σε τραύματα (αργή επούλωση) • Μην ξύνετε (κίνδυνος έλκους) • Ήπια σαπούνια Έλκος κνήμης: • Καθαρισμός & κατάλληλα επιθέματα • Επίδεση συμπίεσης • Παραπομπή ειδικού Αποφύγετε: • Τσίμπημα / ξύρισμα με μηχανή στη περιοχή κίρσων	Στη δουλειά: • Μη στέκεστε/κάθεστε >1 ώρα χωρίς διάλειμμα • Τεντώνετε δάκτυλα & στρέφετε αστράγαλο κατά ορθοστάσια Στο σπίτι: • Ανυψωμένο άκρο κρεβατιού 10–15cm • Κρύο νερό στα πόδια μετά ορθοστάσια Εγκυμοσύνη: • Κάλτσες από 1ο τρίμηνο • Αριστερό πλευρό κατά ύπνο Γενικά: • Αποφύγετε τακούνια >3cm • Τακτική άσκηση (ποδήλατο, κολύμβηση)

🏠 **Επισκεφθείτε αμέσως τον γιατρό εάν:**

- Ξαφνικό έντονο πρήξιμο + ερυθρότητα + θερμότητα (εν τω βάθει θρομβοφλεβίτιδα / DVT;)
- Αιμορραγία κίρσου (πίεση & νοσοκομείο αμέσως!) · Έλκος κνήμης >2 εβδομάδες
- Ερυθρότητα & σκλήρυνση δέρματος · Πόνος ποδιών σε ηρεμία νύχτα