

Cévní ústav státní lázně Teplice v Čechách – MUDr. Gabriel Urbánek

Omezenost pohybu sebou logicky nese určité důsledky i pro krevní oběh, ty se však většinou přehlížejí. Snad je to proto, že je zde řada nápadnějších příznaků, často až dramatických, např. v důsledku úrazu, který způsobil invaliditu. Např. Po autohaváriích, kdy došlo ke zlomeninám eventuelně i vykloubením, je po dlouhodobé sádře omezen hlavně pohybový aparát – ztuhlé klouby i zkrácené vazy, oslabené svaly. Proto i rehabilitace je zaměřena především na zlepšení funkce pohybového aparátu – na rozcvičení ztuhlých kloubů a pod. Stav nemocného se konečně upraví, často i velmi podstatně, ale člověk se nějak pohybově více šetří. A nejčastěji se pak začínají vyskytovat poruchy, v první řadě **v žilní cirkulaci**. Bývají nenápadné, ale stále se pomalu a jistě zhoršují. Všimneme-li si směru krevního proudu v žilním systému, zjišťujeme, že se pochopitelně zpomaluje tam, kde krev musí překonávat při svém toku **zemskou přitažlivost**. Je to hlavně ve dvou třetinách těla pod rovinou, vedenou ve výši srdce. Patří sem obě dolní končetiny, pánev, břišní dutina i celá oblast páteřního kanálu. Všechna tato místa obsahují množství krve, která svou vahou jsou překvapující. Kdybychom nechali vykatat veškerou krev ze žilního systému, z nohou by to bylo přibližně (podle konstrukce těla) asi 1 až 2 kg, z břicha a pánve asi stejné množství a z páteřního kanálu asi 20 dkg. Je nasnadě, že žádný medikament nemůže zvednout tato kvanta zespoda nahoru proto **selhávají veškeré léky proti „křečovým žilám“**. Zpomalováním odtoku žilní krve z některých částí těla se přirozeně brzdí i přítoky tepenné krve – byť byly vztahy obou těchto systémů sebekomplikovanější. Ani rozšířené tepennožilní zkratky zde mnoho nepomohou. **Žilní krev obsahuje méně kyslíku a více odpadových látek, vyplavených ze tkání při jejich látkové přeměně**. Často jsou to i látky toxické a patří mezi ně i tzv. **únavné látky, které působí na nervová zakončení**. Nejnápadnější jsou příznaky při tvoření se varixů (křečových žil) na povrchovém systému dolních končetin. **Městnání krve v hlubokém žilním systému, i když mnohem nebezpečnější, uniká pozornosti. Jde o občasné (posléze až trvalé) otoky kolem kotníků, pocit – jakoby „napumpovaných“ – lýtek a únavu i v klidu**. Avšak venostáza (zástava žilní krve) v pánvi a v dutině břišní se přehlíží zcela pravidelně a nejhorší je to s **venostázou v páteřním kanálu**. Zde jsou totiž četné žilní pleteně, chabých stěn a bez chlopní se spojkami do břicha i do hrudi. Při vzpřímené lidské postavě dochází ke zpětnému toku žilní krve právě z těchto spojek do pletení kolem míchy i míšních kořenů, zabraňují jejich vyprazdňování a navíc se roztahují. Vznikají zde proto městky (varixy) poměrně záhy – snad nejdříve v celém těle. Tyto městky jsou tak „nahuštěny“, že jsou z nich pevné cylindrické nebo kulové útvary, které nutně mechanicky tlačí jak na míchu, tak i na její kořeny. Tento tlak však míchu nebolí (což je velká zrada na lidském rodu), neboť mícha nemá ústroje na vnímání tlaku. Je tu podobnost se zvonkovým tlačítkem. Tam, kde tlačím na tlačítko, je klid a ticho, ale alarm je na konci vodičů, kde jsou umístěny zvonky. V místě tlaku zkrátka nic nebolí, ale tímto tlakem se zapojují autonomní reflexní centra (fungují bez našeho vědomí) a vznikají zde reflexy, které šíří vzruchy na různá tělesná místa, i k vnitřním orgánům. Takto vzniklý reflex sensitivní vede bolestivé vzněty do dolních nebo horních končetin nebo podél žeber do stěn hrudníku, reflex motorický vede impuls ke svalům – vznikají zpočátku svalové křeče a později pocit svalové ochablosti až k ochrnutí. Často se tyto reflexy vyskytují pohromadě např. u ischiatického syndromu je i bolest, i pocit neovládání dolní končetiny, při postižení horní končetiny je brnění i pocit neovládání, např. ráno, „usne-li“ ruka. Konečně reflexy vasomotorické (ovládající tepny) vedou pak přes sympatikus (což je jakési relé v průběhu reflexu), dovedou stáhnout a zúžit průsvit tepny a dále dovedou rušit funkci vnitřních orgánů. Zúžené tepny dopravují méně okysličené krve do různých částí těla i k vnitřním orgánům – nastává zhoršení jejich funkce, jejich rychlejší opotřebení a tím i stárnutí. Vzniká **pocit chladných, špatně se**

zahřívajících končetin, blednutí kůže, bolesti hlavy, závratě a u vnitřních orgánů projevy nedokrevnosti. U srdce jsou to pálivé tlaky na hrudi (syndrom srdeční anginy) – až předinfarktové stavy, u ledvin kolísání krevního tlaku s tendencí ke zvyšování, u žaludku tvorba žaludečních vředů a u slinivky břišní předčasný zánik buněk velmi citlivých na nedostatek kyslíku v tzv. Langerhansových ostrůvcích s redukcí insulínu, který tyto buňky produkují, vzniká tak porucha uhlovodanového metabolismu (úplavice cukrová). K tomu přistupují ještě poruchy funkce orgánů – hlavně tvorba a vyprazdňování jejich sekretů – u žlučníku městnání žluče a tvorba kamenů, u slinivky břišní pocit plnosti a obtíže s větry, snížená pohyblivost střev vede k poruchám stolice.

Špatná výměna krve v páteřním kanálu má za následek ochabování vazů i meziobratlových plotének, obratle na nich kloužou jako auto na špatně nahuštěné pneumatice a objevují se tzv. bloky, které ještě zhoršují možnost cirkulace v úzkém páteřním kanálu.

Všechny tato poruchy se nám jeví jako **příznaky civilizační choroby**, která je právě **charakterizována nedostatkem tělesného pohybu a dlouhým setrváním ve vzpřímené poloze při výkonu povolání** nebo při dopravě. V této situaci nemůže doktor pomoci žádnými léčivými nebo jen velmi omezenou měrou; dá se působit až na důsledky těchto patologicky vyprovokovaných reflexů – tedy obrazně řečeno na „znějící zvonky“ nikoliv na „tlačítka“, kde tyto poruchy vznikají. Žádný lék nám nepomůže při venostáze a v transportu žilní krve „zespoda nahoru“! Zde si musí pomoci každý člověk sám a sice pravidelně a systematicky prováděnou **cévní gymnastikou**. A právě zde je ještě bílé políčko v našich zkušenostech a zde se právě dělají největší chyby. Domníváme-li se, že položením postavy do vodorovné polohy ulehčíme odtoku žilní krve – pak je to pravda jen částečná. Můžeme se o tom přesvědčit jednoduchým pokusem. Dejte ruku podle těla – všimněte si jak žíly na ruce naběhnou (zvláště v teple) – a pak zvedněte ruku do vodorovné polohy – nedojde k dokonalému vyprázdnění. Po svěšení ruky dolů i opakování tohoto manévru je jasné, že tímto způsobem nemohu pomoci žíly vyprázdnit a stáhnout je. Tímto způsobem si pak lidé vypěstují křečové žíly – vlastně všude v těle! Jestliže pak nejdříve zdvihneme ruku nad vodorovnou hladinu a pak ji dáme dolů do vodorovné polohy, žíla se vyprázdní a stáhne se. **Nestačí proto se natáhnout k odpočinku, jak jsme zvyklí dnes a denně – sednout si na postel, zvrátit se dozadu** a pak zvednou nohy do vodorovné polohy. Všechny žíly všude v těle zůstávají plné staré krve a roztaženy.

Co tedy dělat? **Několikrát denně zvednout ruce i nohy do výšky v poloze nznak**, ale hned potom se **položit asi na dvě minuty** (což je nejkratší doba, za kterou odkape krev ze žil v páteřním kanálu) **na břicho**.

Po zdvižení končetin se totiž tyto páteřní žíly ještě více naplnily! Je možno zařadit i polohu **kočičího hřbetu** nebo polohu modlícího se mohamedána s **hlubokými výdechy**, na které jsme v běžném životě zapomněli. Ráno i večer protáhnout na obě strany i dozadu páteř (narovnávací cviky) a ukončit krátkými studenými otěry páteře. Proto i po teplé (nikdy ne horké) koupeli otřít chladnou žínkou páteř i lýtka. V **dietě častěji menší kvanta bílkovin** a syrové stravy (**ovoce, zelenina**) a **častější zavlažení nápojem (asi 2 litry denně)**.

Tyto jednoduché úkony se musí provádět aspoň třikrát denně a hlavně večer před ulehnutím ke spánku a dlouhodobě a dosti pravidelně.

Užitek se ukazuje téměř vždy a to asi po dvou měsících – u starších lidí později, ale žádný věk není zde na závalu. Jsou to rady bez rizika a hlavně s dobrým výsledkem na cirkulaci celého těla i všech orgánů. Zabraňují předčasnému stárnutí!

Ale každý si to musí vlastní péčí a systematickostí zasloužit.

Teplíce v Čechách - L.P. 1985