

# OBRZĘKI

nigdy banalne, czasem groźne

## OBRZĘKI

to gromadzenie się wody w tkankach poza naczyniami krwionośnymi (tętnicami i żyłami). Obrzęki są częstym objawem wielu chorób.

Duże obrzęki można zauważyć m.in. wtedy, kiedy zwiększa się obwód kończyny (co powoduje np. „odciskanie się” skarpetek), czasem tak bardzo, że niemożliwe staje się nawet założenie butów.

## W jaki sposób możesz samodzielnie sprawdzić, czy masz obrzęki?

Uciśnij palcem (najlepiej kciukiem) grzbiet stopy lub przednią powierzchnię kości piszczelowej. Jeśli po zwolnieniu ucisku pozostanie „dołek” – masz obrzęki. Takie obrzęki nazywa się **ciastowatymi**.



obrząk ciastowaty

## Obrzęki miejscowe

Obejmują jedną okolice ciała (w miejscu, w którym zadziałał czynnik chorobowy). W przypadku obustronnych żyłaków kończyn dolnych obrzęki mogą być obecne na obu podudziach, ale rzadko są idealnie symetryczne.

## Przykłady obrzęków wywołanych czynnikami miejscowymi

### Oparzenie

Woda z naczyń krwionośnych uszkodzonych przez wysoką temperaturę „prześląka” do tkanek – obrzękowi towarzyszą wówczas ból i zaczerwienienie.

### Stan zapalny

Obrząk powstaje podobnie jak przy oparzeniu, np. wokół zmienionego zapalnie stawu lub po urazie.

### Żyłaki podudzi

Ciśnienie krwi, która nie może swobodnie odpłynąć z żył podudzia, rośnie do tego stopnia, że woda „prześląka” do tkanek.

## Ważne!

**Obrząk asymetryczny** (występujący na jednej kończynie) **może być także objawem bardzo groźnych chorób, np. nowotworów** z przerzutami do węzłów chłonnych lub naciekiem/uciskiem nowotworu na naczynia chłonne. Z zajętej okolicy nie odpływa chłonka, czyli limfa, a woda gromadzi się w tkankach. Jest to obrząk limfatyczny.

## Obrzęki uogólnione

Są konsekwencją chorób ogólnoustrojowych, najczęściej chorób nerek i niewydolności serca. Powstają w wyniku zatrzymania wody i soli w organizmie, w sytuacji gdy nerki nie są w stanie poradzić sobie z ich wydalaniem.



### Niewydolność serca, choroby nerek

W niewydolności serca praca nerek ulega znacznej poprawie w nocy, podczas odpoczynku. Dlatego obrzęki narastają w ciągu dnia, a ustępują w porze nocnej (kosztem częstego wstawania do toalety).

Dzień

Noc

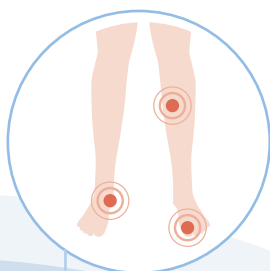


obecny obrzęk

brak obrzęku

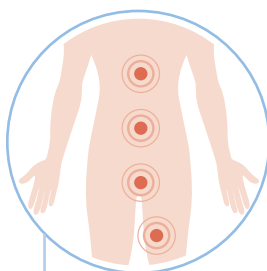
Obrzęki w chorobach serca i nerek zazwyczaj są symetryczne – na początku obejmują dolne partie ciała, a więc stopy, okolice kostek, podudzia. W stadiach bardziej zaawansowanych może dojść także do obrzęku ud, okolicy warg sromowych lub worka mosznowego, a nawet powłok jamy brzusznej oraz okolicy krzyżowej. Znacznie nasilonie obrzęki stwarzają ryzyko gromadzenia się wody w płucach, co potencjalnie zagraża życiu. **Objawem, który niekiedy zwiastuje takie zagrożenie, może być DUSZNOŚĆ** – uczucie braku powietrza, skrócenie oddechu.

Obrzęki  
symetryczne



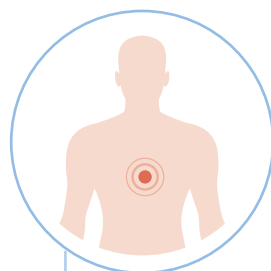
- podudzia
- kostki
- stopy

Obrzęki  
zaawansowane



- kręgosłup
- jama brzuszna
- narządy rodne
- uda

Obrzęk  
płuc

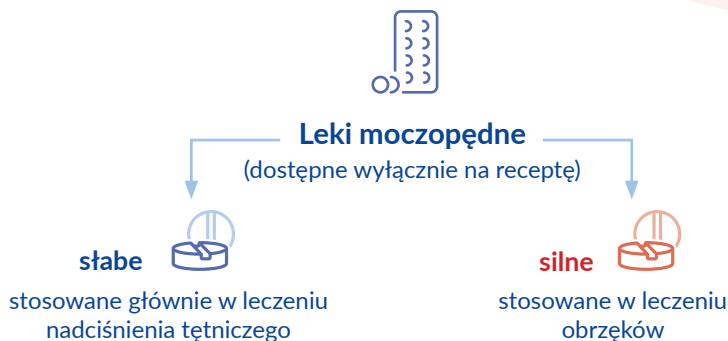


  
zagrożenie  
życia!



## Leczenie obrzęków

W niewydolności serca lub nerek leczenie obrzęków polega na przyjmowaniu leków moczopędnych, zwanych diuretykami. Pomagają one usunąć nadmiar wody i soli z organizmu, uniemożliwiając ich gromadzenie się w postaci obrzęków. Dzięki temu odciążają serce i zapobiegają duszności.



**Pamiętaj!**

**DO LECZENIA OBRZĘKÓW SŁUŻĄ LEKI.**

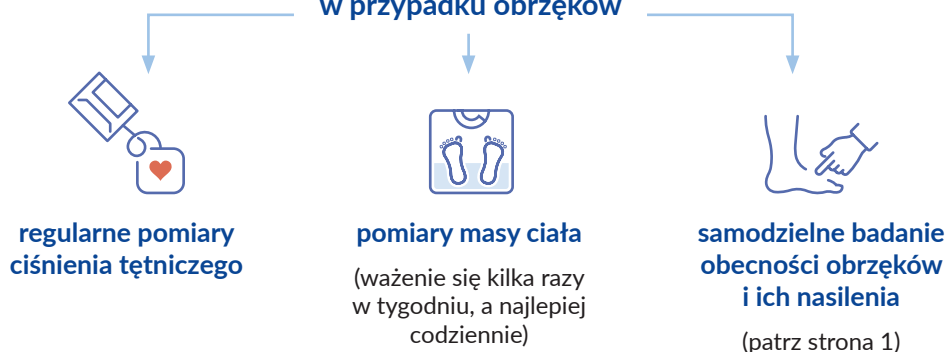
Żaden suplement diety nie pozwala pozbyć się obrzęków.



### O czym należy pamiętać w przypadku obrzęków w chorobach serca i nerek?






Pojawienie się lub narastanie obrzęków wiąże się z zatrzymaniem w organizmie nadmiaru wody i soli.

#### Podstawowe sposoby samokontroli w przypadku obrzęków








## Ważne!

### Objawy narastającego przewodnienia:

-  **wzrost masy ciała** o ponad 1 kg w ciągu 24 godzin (lub o ponad 2,5 kg w ciągu tygodnia)
-  **znacząco wyższe niż dotychczas ciśnienie tętnicze**
-  **pojawienie się obrzęków** lub nasilenie się obrzęków
-  **ograniczenie wydolności fizycznej** (większa męczliwość, uczucie duszności [braku powietrza] oraz dyskomfort w klatce piersiowej)
-  **pojawienie się duszności podczas kładzenia się do łóżka** i niemożność położenia się na płasko (kładzenie się z głową wyżej niż do tej pory w celu zapobiegania duszności)

### Jeżeli zauważysz objawy narastającego przewodnienia:

-  **Po pierwsze koniecznie skontaktuj się z lekarzem.**
-  **Aby opanować objawy, często wystarczy zmniejszyć objętość wypijanych płynów** i ilość spożywanej soli.
-  **W uzasadnionych przypadkach może być wskazane zwiększenie dawek przyjmowanych przez ciebie leków moczopędnych** lub ich zamiana na silniejsze (niekiedy z dodatkową modyfikacją leków obniżających ciśnienie tętnicze) – po konsultacji z lekarzem.
-  **Niezbędne może być wykonanie badań laboratoryjnych** (np. pomiarów stężeń sodu, potasu, kreatyniny we krwi).
-  **Aby w pełni wyjaśnić przyczyny pojawienia się lub narastania dolegliwości oraz zastosować właściwe leczenie, konieczny może okazać się pobyt w szpitalu.**

Nigdy nie lekceważ  
**OBRZĘKÓW!**



**DUSZNOŚĆ**  
to objaw alarmowy,  
który wymaga pilnego  
kontaktu z lekarzem.



**Obrzęki nie są „banalnym” objawem.**

**Mogą zwiastować groźne, potencjalnie zagrażające życiu choroby.**