

ZATORY I ZAKRZEPY

Nagła śmierć naszych bliskich czy też znajomych, o ile nie jest spowodowana nieszczęśliwym wypadkiem, najczęściej kojarzy się nam z zawałem serca. Lecz w wielu przypadkach dzieje się tak, że umierają ludzie młodzi i sprawni fizycznie, często znani i wyczynowi sportowcy, mający przed sobą perspektywę znakomitych osiągnięć. Wielokrotnie nawet w miarę szybko podjęta akcja reanimacyjna kończy się niepowodzeniem i następuje zgon ratowanego. Okazuje się przy tym że prawdopodobną przyczyną zejścia śmiertelnego nie był kolejny zawał, lecz np. zator płucny, udar mózgu, spowodowany czopem zatorowym, powstałym w wyniku zaburzeń w naszym układzie krążeniowym, czop ten bywa również sprawcą wielu wspomnianych zawałów serca.

Krążenie krwi – w naszych organizmach istnieją dwa obiegi krwi tzn. *krążenie duże* zwane krążeniem obwodowym, oraz *krążenie małe* zwane krążeniem płucnym

Krążenie duże (obwodowe) – jego punktem wyjściowym jest lewa komora i aorta. Od tej tętnicy odchodzą wiele odgałęzień, które rozgałęziają się kolejno na tętnice o coraz mniejszych średnicach, najcieńsze z nich noszą nazwę naczyń włosowatych. To właśnie w nich dokonuje się wymiana gazowa. Następnie naczynia włosowate łączą się w naczynia o coraz to większej średnicy, zawierają one krew odtlenioną, tzw. żylną i noszą nazwę żył. Żyły kolejno łączą się, tworząc coraz większe naczynia. Utworzone w ten sposób dwa największe pnie żyłne mają ujście w prawym przedsionku serca. Są to: żyła główna górna (odprowadza krew z kończyn górnych i głowy), żyła główna dolna (odprowadza krew z pozostałych części ciała)

Krążenie małe (płucne) – rozpoczyna się w prawej komorze serca, którego skurcz wyrzuca krew do tętnicy płucnej i płuc. Jest to krew żylna, ponieważ przedostaje się z prawego przedsionka i dopływa do płucnych naczyń włosowatych, gdzie zmienia się w krew tętniczną która popłynie żyłami łączącymi się w cztery duże pnie żyłne tzw. żyły płucne, które z kolei uchodzą do lewego przedsionka serca.

ZAKRZEPY – przyczyny powstawania: zakrzepem nazywa się tworzenie skrzeplin krwi wewnątrz naczynia krwionośnego (tętnicy, żyły, jamie mięśnia sercowego) przy jego ścianie. Szybko rosnąca skrzeplina doprowadza w końcu do zamknięcia naczynia, powodując powstanie **zakrzepu**. W przypadku oderwania się skrzepliny od miejsca powstania, prąd krwi przenosi ją aż zaczepuje się w jakimś węższym naczyniu, które również zamyka, nosi ona wtedy nazwę **czopu zatorowego**, lub **korka zatorowego**, a cały proces nosi nazwę **zatoru**. W zakrzepicy tętniczej skrzepliny uszkodzają ściany naczynia, w którym prawie zawsze występuje miażdżycy, w tym przypadku głównymi czynnikami ryzyka jest: cukrzyca, palenie papierosów, nadciśnienie, nadmierna otyłość, podwyższony poziom trójglicerydów, mała aktywność fizyczna, nadużywanie alkoholu. Z kolei w zakrzepicy żył głównymi czynnikami ryzyka są: długie unieruchomienie powodujące zastój krwi, rekonwalescencja pooperacyjna, niewydolność zastoinowa serca, choroby nowotworowe, ciąża i połóg.

Jak wynika z krótkiego opisu krążenia krwi, czopy zatorowe w tętnicach nie mogą zawędrować zbyt daleko, ponieważ naczynia te z kierunkiem prądu krwi coraz bardziej się zwężają, i np. zakrzep powstały w tętnicy udowej może przedostać się jako korek zatorowy nie dalej niż do dołu podkolanowego. Zupełnie inaczej ma się sprawa w przypadku żył, które łączą się w coraz to grubsze żyły, by w końcu dojść do serca. Korek zatorowy z żyły podudzia wędruje z prądem krwi do grubszych żył uda, stąd do szerszych żył miednicy, a w końcu do najgrubszej żyły całego organizmu *żyły głównej dolnej*, która kończy się w prawym przedsionku serca. Stąd krew przepływa do prawej komory serca, a ta tłoczy ją do tętnicy płucnej. Zatem korek zatorowy przedostał się z jakiejś żyły przez serce do tętnicy płucnej, której naczynia wielokrotnie się rozwidlają stając się coraz węższe, aż w końcu w jednym z nich utkwi na stałe doprowadzając do **zatoru płuc**, występującego w dwóch stopniach ciężkości: 1) nagły zator płucny (centralny zator płucny) następuje wtedy gdy jedno z dwóch głównych odgałęzień tętnicy płucnej, lub jej pień ulega całkowitemu zaccopowaniu. W tym przypadku ponad połowa dotkniętych zatorem pacjentów umiera w ciągu kilkunastu minut, dalsze trzydzieści procent umiera w ciągu godziny, przyczyną jest ostra niedomoga

prawego serca. 2) zator płucny rozwijający się etapami, w tym przypadku zaczopowaniu ulegają mniejsze odgałęzienia tętnicy płucnej niewielkimi skrzeplinami (choroba zatorowa płuc, zator płucny obwodowy). W tym przypadku w zależności od wielkości nie ukrwionego i obumierającego obszaru płuc (tzw. zawał płuca) dolegliwości mogą być niewielkie (Kaszel z krwistą plwociną, kłujący ból podczas oddychania), lub może ich nie być wcale, może być zwiastunem zatoru nagłego. W przeważającej części zator płuc jest następstwem zakrzepów żył kończyn dolnych i miednicy. Z kolei zator mózgu może zainicjować skrzeplina powstająca w uszkach lewego przedsionka, lewa komora wtłacza ją do aorty, skąd początek biorą wszystkie inne naczynia tętnicze, a następnie do pierwszego większego naczynia, prowadzącego akurat ku głowie.

Prawie 90 % wszystkich zdarzających się zakrzepów żył dzieje się w obrębie nóg i miednicy, prawie 5% przypada na barki i ramiona, reszta na pozostałe części ciała.

Organizm nie pozostaje bezczynny wobec powstających zakrzepów i próbuje się ich pozbyć w dwojaki sposób:

- 1) Poprzez rozpuszczające działanie **enzymów** – przy małej skrzeplinie istnieją bardzo duże szanse na jej całkowite rozpuszczenie, problem pojawia się gdy zakrzepy są dość duże. Gdy proces rozpuszczania bierze początek od jego środka i zmierza ku ścianie naczynia, ten powoli znika i naczynie zostaje udrożnione. Gorzej gdy proces rozpuszczania zaczyna się od ściany naczynia, może wtedy nastąpić osłabienie jego umocowania i oderwanie, unoszony przez prąd krwi czop może spowodować zator w płucach.
- 2) Poprzez przerastanie **tkanką łączną** – po czterech, pięciu dniach, w zakrzep od strony ściany naczynia zaczyna wrastać tkanka łączna doprowadzając do jego powolnego zaniku. W tym przypadku mogą powstać różne dolegliwości resztkowe, np. przewlekła niewydolność żylna, zespół pozakrzepowy, skłonność do nowych zakrzepów.

Do najbardziej niebezpiecznych należą zapalenia żył głębokich, czynnikami ryzyka w tym przypadku mogą być:

- a. Zakażenia - toksyny bakteryjne najczęściej uszkadzają ściany naczyń krwionośnych
- b. Osłabienie pracy serca
- c. Żylaki, często choroba żył powierzchniowych przenosi się do żył głębokich
- d. Zaawansowany wiek
- e. Przebyte dawniej zakrzepy żył głębokich nóg
- f. Otyłość
- g. Długie leżenie w łóżku i bezruch
- h. Większe i długotrwałe operacje – (duże ryzyko pojawia się kilka dni po operacji, gdy organizm podejmuje się rozpuszczania ewentualnie powstałych skrzeplin, niebezpieczeństwo mija gdzieś po dwóch tygodniach po operacji.
- i. Długotrwałe przebywanie w pozycji stojącej przez osoby z chorobami żylakowymi.

Najlepszym sposobem leczenia tego typu schorzeń jest przede wszystkim profilaktyka, należy dbać starannie o swój układ krążeniowy, nie dopuszczać do zmian miażdżycowych w naczyniach krwionośnych, zawczasu leczyć pojawiające się żyły powierzchniowe, by nie dopuszczać do chorób żył głębokich.

Dobrym sposobem zapobiegania, a nawet leczenia mniej zaawansowanych zmian krążeniowych w nogach są kąpiele w słomie owsianej

Słomę owsianą należy dobrze zmielić – zagotować 4 litry wody i do wrzątku wsypać cztery solidne garście przygotowanej słomy, ciągnąć na małym ogniu, nie gotując około dwudziestu minut, odstawić na kilka minut aby słoma opadła na dno naczynia. Do wanny napuścić letniej wody (nie wolno do tego typu kąpeli używać gorącej wody) gdzieś trochę ponad biodra, wlać przygotowany napar wymieszać ręką, posiedzieć kilkanaście minut. Po wyjściu z wanny nóg nie wycierać, lecz owinąć je ciepłymi ręcznikami i chwilę posiedzieć. Stosować dziesięć kąpeli co drugi dzień, po dwóch tygodniach przerwy kurację powtórzyć. Po trzech kuracjach zrobić miesiąc przerwy.

Równocześnie do picia można przygotować zestawy które wykazują działanie przeciwzakrzepowe i działają tonizująco na małe żyłki powierzchniowe

Rp. – ziele rdestu ptasiego-ziele krwawnika-ziele szanty-liść podbiału-kora wierzby-kora kasztanowca-ziele jemioly-kwiat głogu-owoc róży-strąki fasoli-liść babki lancetowatej-korzeń kozłka.

Na jednorazowe użycie sypać jedną łyżkę mieszanki do szklanki, zalać wrzątkiem i odstawić na 25 minut, pić trzy razy dziennie pół godziny przed posiłkami.

Rp. – ziele jemioly-ziele nawłoci-liść ruty-ziele serdecznika-kwiat wiązówki błotnej-kwiatostan głogu-kwiat bzu czarnego-kora wierzby-liść brzozy.

Zioła wymieszać i pić w sposób podany powyżej, można pić tygodniami, tydzień jeden zestaw, tydzień drugi zestaw

Na nogi zagrożone żylakami, zmęczone lub obrzęknięte, można robić lecznicze okłady z ziół

Należy przygotować i wymieszać następujące przykładowe zioła: Kwiat kasztanowca – ziele drapacza lekarskiego – kora wierzby – ziele krwawnika – kwiat arniki górskiej

Zgotować np.: 1.5 litra wody, do wrzątku wsypać cztery łyżki mieszanki, wymieszać i ciągnąć na małym ogniu nie gotując około 20 minut, odstawić i letnie przecedzić.

Przygotować sobie dwa dość szerokie bandaże elastyczne, zamoczyć je w letnim wywarze, lekko wycisnąć aby z nich nie kapało i owinąć nimi nogi, można również robić takie kompresy na noc, trzeba wtedy zabezpieczyć je przed przesączeniem np. rękawem foliowym.

Jednocześnie z okładami można pić zestawy ziołowe poprawiające krążenie w nogach i całym organizmie, obniżające poziom cholesterolu i trój glicerydów.

Rp. – kora kasztanowca – ziele nawłoci – ziele rdestu ptasiego – ziele jemioly – ziele ruty – ziele serdecznika – kwiat głogu – ziele wiązówki – liść brzozy – kwiat bzu czarnego – kora wierzby

Rp. – Liść ruty – kwiat kasztanowca – kwiatostan głogu – ziele macierzanki – kwiat bzu czarnego – ziele serdecznika – liść melisy – ziele pięciornika gęsiego – ziele drapacza lekarskiego

Poszczególne zestawy wymieszać i wsypać do osobnych pojemników, pić kolejno, np. tydzień jeden zestaw, tydzień drugi zestaw. Na jednorazowe użycie sypać jedną łyżkę stołową mieszanki na jedną szklankę, zalać wrzątkiem, odstawić na 20-30 minut, pić pół godziny przed posiłkami. Dobrze byłoby przygotować wszystkie cztery podane zestawy ziołowe i pić tygodniami, po miesiącu zrobić dziesięć dni przerwy, i pić ponownie przez kolejny miesiąc, ponownie robić dziesięć dni przerwy itd.... Kurację można prowadzić przez długi okres czasu. Lepiej latami kurować się ziołami, które są przyjazne dla naszych organizmów, nie czyniąc im szkody, i jak najdłużej oddalać od siebie konieczność podjęcia leczenia farmaceutykami, leczenie takie zazwyczaj trzeba już kontynuować do końca życia.

W naszych organizmach mogą pojawiać się jeszcze inne zatory, np. **tłuszczowe** (naczynia krwionośne mogą ulec zamknięciu kropelkami tłuszczu) oraz zatory **powietrzne** (np. u nurków podczas szybkiego wynurzenia, w trakcie niektórych zabiegów)

Należy pamiętać że : w tych przypadkach gdy bierzemy niektóre leki farmakologiczne, np.- *antykoagulanty* - działające przeciwzakrzepowo, podjęcie kuracji ziołowej należy skonsultować z lekarzem je zapisującym.

Podstawowy wpływ na nasz układ krążeniowy ma w dużej mierze rodzaj spożywanych pokarmów, np. **homocysteina** uszkadzająca śródbłonek naczyń i powodująca zakrzepy, powstaje w organizmie z pokarmów pochodzenia zwierzęcego, im więcej ich jemy, tym jej stężenie w organizmie rośnie. Następną przyczyną wpływającą negatywnie na nasze krążenie to rozmiłowanie we wszelkiego rodzaju używkach,

nie higieniczny tryb życia, przeciążenie pracą i brak odpoczynku, a z drugiej strony brak ruchu i całodzienne siedzenie, najpierw w pracy a później w domu przed telewizorem lub komputerem. Co więc robić - spożywać kilka skromnych posiłków dziennie – dużo owoców – warzyw – jarzyn – chudych ryb – mięsa jeśli już to: baranina, królik, jagnięcina, wołowina, dziczyzna, indyk, kurczak, struś, nabiał również chudy. Unikać soli nadmiaru cukru, potraw mącznych (np. kluski) ciast, słodkich napoi itp. Myślę że większość naszych Czytelników doskonale potrafi sobie samym dobrać dietę, o wielu z nich „Poradnik” wielokrotnie wspominał.

Zielarz Wojciech Biernat

Tel 601 620 349 strona internetowa www.W.Biernat@zielarz.info

W naszym sklepie zielarskim można zamówić wszystkie zioła dostępne na polskim rynku **Tel 58 3466152** lub **693337020** również zioła **E. Kozłowskiego**

W godzinach od **10 do 18** w soboty od **10 do 14** e-mail www.kozlek.pl

