

KÄRA KÄRL

Ådernät, kärlbristningar och åderbräck – visste du att vem som helst kan få dem och att minst var tredje person har någon typ av kärlproblem? För vissa stannar det vid en kosmetisk irritation, men man kan även uppleva symptom som tyngdkänsla, värk och svullnad. Vi har tagit reda på allt du kan tänkas behöva veta om våra vanligaste kärlproblem, vilka som är de bästa och senaste behandlingarna samt om det finns sätt att undvika de där kärlen.

AV SUSANNE BARNEKOW
ILLUSTRATION MOA DUNFALK

” Varierande arbetsställningar är bäst “

Blodkärl är de rörformade strukturer i vår kropp som transporterar och förser vävnader och organ med blod. Ibland uppstår små felaktigheter i dessa, som i de allra flesta fall är den bakomliggande orsaken till olika kärlproblem. Missuppfattningar gällande uppkomsten och hur man kan motverka dem är många; ett par av de vanligaste myterna är att man ska undvika att gå för mycket i högklackat och sitta med benen i kors. Men behöver vi verkligen lägga klackarna på hyllan eller sitta bredbent? Det finns en rad olika kosttillskott som säger sig kunna stärka kärlen och därmed motverka uppkomsten, men åsikterna om deras effekt går isär. Frågan kvarstår: finns det något som faktiskt kan ha en inverkan?

Enligt **Pyra Haglund**, legitimerad läkare och grundare av Stureplanskliniken, finns det generellt väldigt lite man själv kan göra för att påverka kärlproblem, men när det kommer till ytliga kärl i ansiktet finns det faktiskt vissa saker man kan göra, eller snarare undvika.

– Kärlproblem är främst en ärftlig benägenhet. När vi till exempel tittar på ådernät på benen finns det inget sätt att förebygga dem, men i ansiktet kan det hjälpa att undvika stark exponering av sol, vind och kyla, medan krämer och hudvård inte påverkar uppkomsten på något sätt. Det finns även vissa medicinska skäl till att man söker behandling för sina problem – exempelvis kan hudsjukdomen rosacea orsaka synliga kärl och rodnader i ansiktet, säger Pyra.

Man har även sett att problemen med åderbräck är större inom vissa yrkesgrupper där man står upp under långa perioder. Även livsstilen, i form av hur vi tränar och äter, kan ha en viss inverkan.

– Vi tror att kroppsviktens relation till kroppslängden –

Body Mass Index (BMI) – påverkar hur allvarliga åderbräck man får. Ett högt BMI ger hudförändringar medan lågt BMI inte gör det, det är dock ingen regel utan undantag. En aktiv livsstil med motion och träning ger en starkare vadmuskulatur och ökad rörlighet i fotleden. Vad gäller livsstilen kan man generellt säga att varierande arbetsställningar är bäst. Har man ett stillastående arbete bör man vara särskilt noggrann att använda stödstrumpor eller ännu hellre kompressionsstrumpor, säger **Anders Holmberg** som är läkare, specialist i kärlkirurgi och grundare av Venous Centre.

Och det är överraskande många som lider av någon typ av kärlproblem. Ungefär var tredje vuxen person mellan 18 och 64 år har åderbräck som är synliga för ögat och 80 % av alla vuxna har ådernät. Enligt Anders Holmberg kan vem som helst drabbas av åderbräck eller ådernät.

– Det finns två stora undersökningar vad gäller åderbräcksförekomst i befolkningen, där båda samstämmigt visar att det är lika vanligt med åderbräck hos män som hos kvinnor. Det finns åderbräck hos mycket unga personer men det blir vanligare i en högre ålder. Medelåldern för kvinnliga patienter är 53 år och för manliga 52, men vi behandlar fem gånger så många kvinnor som män. Den yngsta vi behandlat var endast elva år gammal vid behandlingstillfället och den äldsta 96 år.

Så även om en varierad arbetsställning och en hälsosam livsstil kan påverka i en positiv riktning ligger anledningen till uppkomsten till stor del inbäddad i vårt DNA.

– Vi brukar ibland lite på skoj säga att det bästa sättet att undvika åderbräck är att välja sina föräldrar, då problemet främst är ärftligt, säger Anders Holmberg.

3 OLIKA TYPER AV KÄRLPROBLEM

ÅDERNÄT:

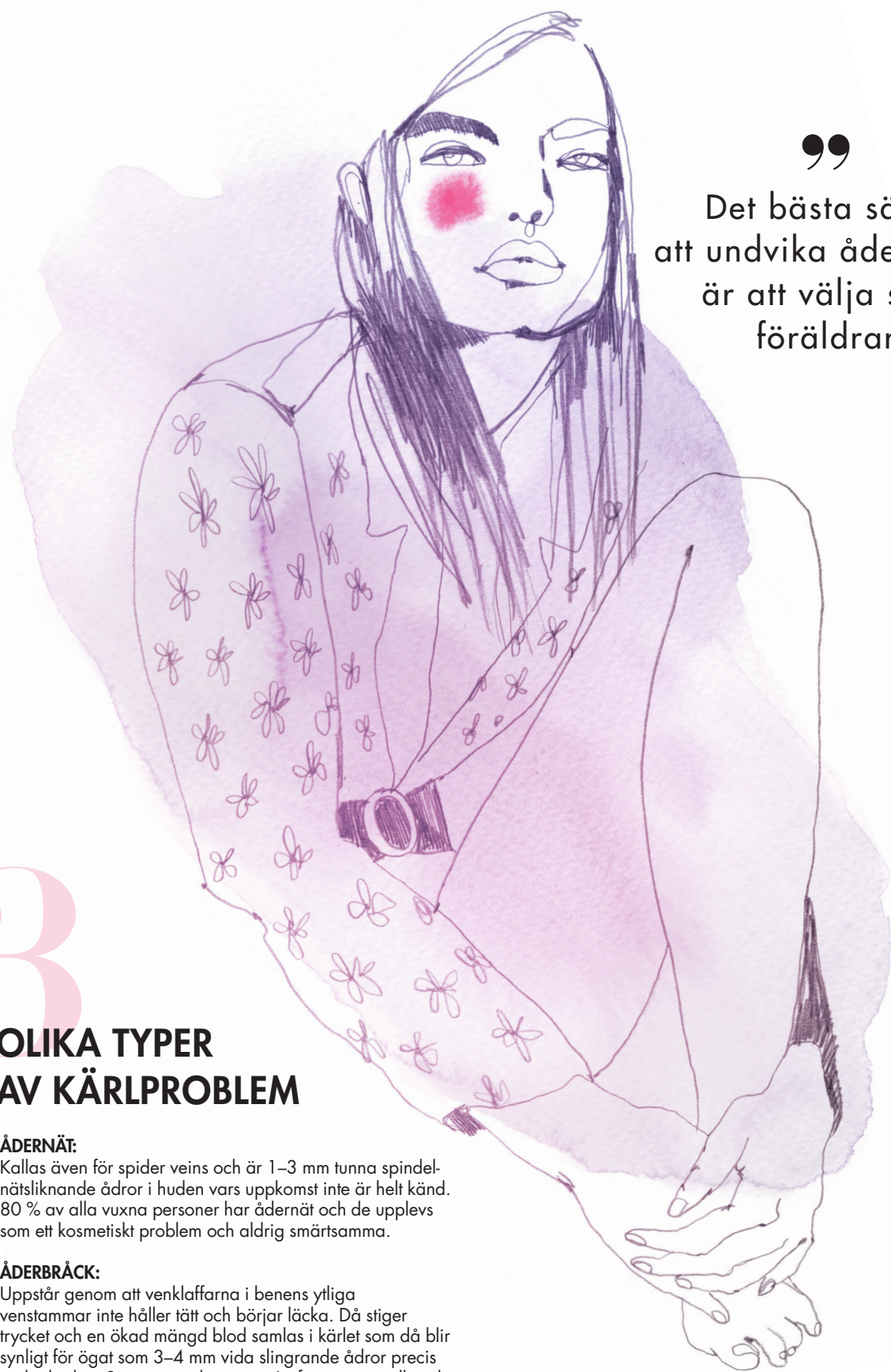
Kallas även för spider veins och är 1–3 mm tunna spindelnätsliknande ådror i huden vars uppkomst inte är helt känd. 80 % av alla vuxna personer har ådernät och de upplevs som ett kosmetiskt problem och aldrig smärtsamma.

ÅDERBRÅCK:

Uppstår genom att venklaffarna i benens ytliga venstammar inte håller tätt och börjar läcka. Då stiger trycket och en ökad mängd blod samlas i kärlet som då blir synligt för ögat som 3–4 mm vida slingrande ådror precis under huden. Symptomen kan uppstå i form av tyngdkänsla, smärta, svullnad och i sällsynta fall även eksem, bensår och hudförändringar.

KÄRLBRISTNINGAR:

Är ett samlingsnamn för ådernät och ytliga brustna blodkärl som är små kärl/venor i storleken 0,1–2 mm som syns genom huden.



”

Det bästa sättet att undvika åderbräck är att välja sina föräldrar

7 EFFEKTIVA BEHANDLINGAR

Så hur blir man då av med irriterande kärlproblem? De vanligaste och mest effektiva metoderna idag är injektions-, laser- och radiovågsbehandling. Utöver att Plaza Kvinna redogör för hur de olika metoderna fungerar har vi givetvis även testat några av dem!

ÅDERNÄT & KÄRLBRISTNINGAR

När det kommer till utseendeaspekten är ådernät i regel mer svårbehandlat än ett åderbräck, då det ofta krävs fler behandlingar och är individuellt hur bra man svarar på dem. Ådernät på benen behandlas oftast och mest effektivt med en injektionsbehandling och för ådernät och ytliga kärl i ansiktet är laserbehandling, IPL eller diatermi vanliga metoder.

IPL

Står för Intensivt Pulsat Ljus och är en metod som avlägsnar kärlbristningar med hjälp av värme. Behandlingen utförs vanligtvis på områden i ansiktet och består av ett flertal ljusimpulser. Impulserna upplevs som en snärtande känsla i kombination med ett starkt rött ljus. Efter behandlingen kan man uppleva en lätt rodnad, i vissa fall även en liten svullnad. Behandlingen tar 15–45 minuter att utföra, och man kan behöva upprepa den några gånger för att uppnå önskat resultat. Pris: från 1 700 kr.

INJEKTIONSBEHANDLING/SKLEROTERAPI

Här injiceras ett innehåll med koncentrerad saltlösning eller läkemedlet ethoxysclerol, vilket gör att kärlet klibbar ihop och försvinner. Man kan få små blåmärken och det kan ta några veckor innan kärlet bleknat. Efter behandlingen ska man undvika solexponering i ett par veckor samt hård träning och bastubad i fyra till fem dagar. Behandlingen tar ca 30 minuter och upplevs som relativt smärtfri. Även här kan det behövas flera omgångar för att råda bot på problemet och i vissa fall kan det vara svårt att få bort det helt och hållet. Testpersonen har helt fått bort vissa ådernät och förbättrat utseendet avsevärt på ett som är omfattande i storlek genom att utföra två behandlingar på Stureplanskliniken i Stockholm. Pris från 2 500 kr per behandling.

DIATERMI

En apparat som man använder om kärlet sticker ut lite. Diatermi fungerar genom att högfrekvent växelström dödar vävnaden som ska behandlas, samtidigt som kringliggande blodkärl drar ihop sig så att risken för blödning minimeras. Det är en intensiv men kort behandling och det sticker till ganska rejält i huden. Testpersonens behandling är över på några minuter och får snabbt och lätt ned en irriterande utbuktning i ansiktet. Behandlingen utfördes på Stureplanskliniken och en behandling kostar från 2 000 kr.

DIODLASER

Ett vanligt förekommande kärlproblem är synliga kärl i ögonområdet. Det kan göra att området ser mörkt ut och ger ett trött intryck. Det är ett relativt svårbehandlat problem då det är ett väldigt känsligt område som kräver att man är ytterst försiktig. Diodlaser är ett effektivt sätt att behandla den här typen av kärlproblem. Det är inte helt behagligt att behandla så nära ögat men det går som tur är väldigt snabbt. Beroende på område krävs tre till fyra impulser som skapar en brännande, snärtande

känsla. Efteråt får man en rodnad i området och kan bli något svullen men det går över inom ett par dagar. Testpersonen utförde tre behandlingar och nu går kärlet, som från början både buktade ut och var blått, knappt att se! Vi har utfört behandlingen på Stureplanskliniken och en behandling kostar från 2 500 kr.

ÅDERBRÅCK

Det vanligaste sättet att behandla åderbräck är med laser, radiofrekvens eller en injektionsbehandling med skum. Den största skillnaden i resultat mellan teknikerna är att de två förstnämnda ger ett permanent resultat medan injektionsbehandlingen kan komma att behöva upprepas.

ENDOVENÖS LASER (EVL) & RADIOFREKVEN (RF)

Med dessa två tekniker kan man enkelt och med lite besvär för patienten eliminera åderbräckens bakomliggande orsaker och minimera riskerna för återfallsåderbräck. Metoderna går ut på att man ultraljudsguidat, via små nålstick, för in en kateter i kärlet för att sedan långsamt dra ut dem under samtidig uppvärmning, vilket får dem att sluta läcka. Behandlingen utförs med lokalbedövning, med lätt lugnande intravenös behandling i kombination med lokalbedövning eller under narkos, beroende på vad man själv föredrar. Du kan gå hem samma dag, ingen sjukskrivning krävs och läkningen tar i regel 6–12 månader. Behandlingen utfördes på Venous Centre i Stockholm, Göteborg eller Malmö och har ett maxpris på 18 000 kr för ett ben respektive 26 000 kr för båda benen.

VIRKNÅLSTEKNIK

Här går man in via små stickhål och drar ut det synliga åderbräcket med hjälp av ett virknålsliknande instrument. Vanligtvis kombineras denna metod med ovanstående behandlingar. Här gäller samma typer av bedövningsmetod och återhämtningstid och en behandling kostar 14 000 kr för ett ben respektive 22 000 kr för båda benen på Venous Centre i Stockholm, Göteborg eller Malmö.

INJEKTIONSBEHANDLING – SKUMSKLEROTERAPI

Lämpar sig bättre för mildare åderbräcksproblem. Metoden är densamma som för ådernät med skillnaden att man använder läkemedlet ethoxysclerol i skumform. Perioden efteråt skiljer sig dock något vid behandling av åderbräck då man ska använda en stödstrumpa dygnet runt i en vecka samt dagtid i ytterligare en vecka. Inom 1–3 månader brukar åderbräckskärlen försvinna. Ibland kan man få en övergående svag brunfärgning i huden av järn från blodet. Man kan behöva en eller flera behandlingar beroende på hur mycket åderbräck man har. Testpersonen har provat den här metoden hos Stureplanskliniken i Stockholm och upplever den som väldigt effektiv! Det krävdes bara en behandling för att problemen skulle försvinna och priset per behandling är 4 900 kr.