

# Varikozinių venų išsivystymo prevencija nėštumo metu

*Vitalija Bakanauskaitė, Simona Paulikienė  
Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakultetas*

**Raktažodžiai:** varikozinės venos, prevencija, nėštumas.

## Santrauka

2017 m. viena pagrindinių mirties priežasčių Lietuvoje buvo kraujotakos sistemos ligos [1]. Vienas dažniausiai pasitaikančių kraujotakos sutrikimų yra venų varikozė. Nėščiosioms varikozinės venos gali sukelti plaučių arterijos tromboemboliją, nuo kurios miršta apie 12–15 proc. nėščiųjų [2].

Šiame straipsnyje analizuojama varikozinių venų išsivystymo prevencija nėštumo metu. Tyrime dalyvavo 10 nėščiųjų. Interviu metodu išsiaiškinta tiriamųjų nuomonė ir veiksmai, atliekami norint išvengti varikozinių venų išsivystymo.

Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad tiriamosios laikosi nėščiosioms skirtų maitinimosi rekomendacijų, atlieka fizinę veiklą, taiko kompresinę terapiją ir naudoja tepalus kojoms. Dėl aplinkinių paskatinimo, asmeninio noro ir turimų žinių apie prevencijos svarbą jos pradeda taikyti varikozinių venų išsivystymo prevenciją. Jeigu tiriamosios ieško informacijos, ją gauna iš gydytojo, slaugytojo, šeimos narių, paskaitų nėščiosioms ir internetinių šaltinių. Nesant noro, išorinio paskatinimo, stingant žinių ir teisingos informacijos, tiriamosios neatlieka varikozinių venų išsivystymo prevencijos.

## Ivadas

Prastas gyvenimo būdas, sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo stoka gali sukelti širdies ir kraujagyslių ligas. Higienos instituto duomenimis, Lietuvoje 2017 m. viena pagrindinių mirties priežasčių buvo kraujotakos sistemos ligos [1].

Vienas dažniausiai pasitaikančių kraujagyslių sutrikimų yra venų varikozė. Nors dauguma pacientų yra vyresnio amžiaus, tačiau vis dažniau ji pasireiškia jauname amžiuje. Asmenys, kurie susiduria su šia problema, visų pirma tai vertina kaip kosmetinį defektą, nes vizualiai yra pastebimos paviršinės venos. Pasak R. Jasiukevičiūtės (2012), varikozinės venos nėra tik nemaloni išvaizdos problema, tai gali sukelti labai rimtų komplikacijų, pasibaigiančių mirtimi [3]. Viena sunkiausių komplikacijų yra plaučių arterijos tromboembolija, nes nuo jos miršta apie 12–15 proc. nėščiųjų [2].

Neretai dėl moters kūno fiziologinių pokyčių ir netinkamos priežiūros varikozinės venos išsivysto nėštumo metu. Nors fiziologiniai pokyčiai yra natūralus reiškinys, tačiau nesubalansuota mityba, atsvoris, fizinio aktyvumo ir prevencinių priemonių nebuvimas paskatina greitesnį varikozinių venų išsivystymą [4]. Tinkamai save prižiūrinti nėščioji gali išvengti šios ligos arba kontroliuoti ją taip, kad ji nesukeltų komplikacijų [2].

Tyrimo tikslas – išanalizuoti varikozinių venų išsivystymo prevenciją nėštumo metu.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti, kokias priemones ir veiksmus atlieka nėščiosios varikozinių venų išsivystymo prevencijai.

2. Išnagrinėti priežastis, dėl kurių nėščiosios pradeda taikyti varikozinių venų išsivystymo prevenciją.

3. Išsiaiškinti, kokius informacijos šaltinius nėščiosios naudoja, ieškomamos informacijos apie varikozinių venų išsivystymo prevenciją.

4. Nustatyti, dėl kokių priežasčių nėščiosios neatlieka varikozinių venų išsivystymo prevencijos.

Tyrimo objektas – varikozinių venų išsivystymo prevencija nėštumo metu.

Tiriamųjų imtis – 10 venų varikoze nesergančių tiriamųjų, kurioms yra pirmo nėštumo I trimestras.

Tyrimo metodas – pusiau struktūruotas interviu. Tiriamosioms pateikti 6 atviri klausimai, kurie buvo išsamiai aptarti ar praplėsti interviu metu. Interviu buvo įrašytas ir transkribuotas į raštišką formą ir pateikiamas nekoreguotas. Duomenys analizuoti turinio analizės metodu [5]. Tyrimas atliktas privačiame X pirminės sveikatos priežiūros centre ir vienoje Vilniaus miesto X ligoninėje, gavus raštiškus įstaigų administracijų sutikimus.

## Rezultatų analizė ir apibendrinimas

### Priemonės ir veiksmai, kurie atliekami norint išvengti varikozinių venų išsivystymo

Tiriamosios įvardijo kompresinę terapiją – kompresines kojines ar pėdkelnes, kurios reikalingos užsiimant fiziniu krūviu (<...> *kai daug judi, mankštini, vaikštai, daug stovi, tada reikalingos tos kompresinės kojines*). Vienai pacientei, dėvint kompresines kojines, ne taip pavargsta kojos ir jaučiamas spaudimas yra malonus (<...> *ne taip pavargsta mano kojos, jų apspaudimas yra malonus kojoms*). Vienos tiriamosios pasakojo apie tinkamą kojinių užsimovimą (<...> *žinau, kad gulint lovoje iškelus kojas užsidėti. Kol dar neatsikelei iš lovos, iš ryto*), kitos nurodė, kad kompresines kojines maunasi lygiai taip pat, kaip ir paprastas kojines (<...> *tos kompresinės kojines, tai manau, kad taip pat kaip paprastas kojines. Paimi ir užsimauni, nėra specialių taisyklių*). Tačiau kompresija turėtų būti dėvima pagal taisykles, nes, anot G. Piazza (2014), tik tada ji bus efektyvi [6].

Kita priemonė, kurią išskyrė tiriamosios, yra kojų veninę kraujotaką gerinantys tepalai (<...> *yra visokie tepalai, kur galėtų sumažinti tinimą. Na tiesiog trinami*). Informančių nuomone, prieš pradėdant naudoti tepalus, reikia pasitarti su sveikatos priežiūros specialistais (<...> *galima teptis, bet būtina prieš tai reikia savo poliklinikoje klausti, ar galima*). Pasak R. Jasiukevičiūtės (2012), rekomenduojama pasitarti su šeimos gydytoju, nes tam tikrais atvejais tepalus naudoti yra draudžiama, pavyzdžiui, esant sumažėjusiam kraujo krešėjimui [3].

Keletas tiriamųjų esant nuovargiui ar grįžusios po darbo pakelia kojas aukščiau (<...> *po nuovargio laikyti kojas aukščiau; <...> grįžusi vakare, kojas padedu ant pagalvės*). Šį veiksmą jos atlieka, nes tai mažina kraujo sąstovį ir teigiamai veikia kojų kraujotaką (<...> *girdėjau, kad kraujas būna, kad užsilaiko kojose, todėl pakėlus nebebūna to užsilaikymo*). Iš tiesų, anot H. Prather, T. Spitznagle ir

D. Hunt (2012), kojų pakėlimas aukščiau yra veiksminga priemonė prieš kraujotaką kojose [7].

Kalbant apie mitybos pokyčius, pastebėta, kad tiriamosios skyrė dėmesio reguliariam valgymui nedidelėmis porcijomis (<...> *valgau pusryčius, pietus, vakarienę ir dar kartais užkandžius tarpuose; <...> reikia po mažai, bet dažniau valgyti*). Anot J. Petkevičienės ir kt. (2014), svarbu reguliuoti valgymo laiką ir kiekį, nes tai užtikrina gerą kraujotaką ir energijos kiekį nėsčiajai [8].

Taip pat tiriamosios labai svarbi yra subalansuota mityba nėsštumo metu. Nėsčiosios pastebėjo, kad valgydamos sveiką ir subalansuotą maistą jos jaučiasi geriau (<...> *jeigu valgiai sveikai, tai ir jautiesi geriau; <...> jautiesi geriau nei valgydama nesveiką maistą*). Informantės reguliuoja savo mitybą ir stengiasi nenutukti, nes nenori, kad išsivystytų varikozinės venos (<...> *pati nėsčioji jaučiasi gerai, nes jeigu valgo sveikai, tai nenutunka ir gal tada nevyksta tas venų išsiplėtimo procesas; <...> prisiziūriu ir maistą, kad labai staigiai svorio nepriaugčiau*). Pasak R. Hamidpour, L. Rashan (2017), atsvaris ir nutukimas apsunkina kraujotakos darbą [9].

Paaikškėjo, kad tiriamosios nėsštumo metu vartoja daugiau baltymų turinčių produktų (<...> *stengiuosi valgyti taip, kad gautčiau baltymų, tai valgau daugiau pieno produktų; <...> valgau daugiau baltymų turinčio maisto, nes nėsštumo metu jų reikia daugiau, nei paprastai*). Anot J. Petkevičienės ir kt. (2014), baltymai yra reikalingi dėl raumenų skaidulų susidarymo ir kraujagyslių stangrumo, todėl nėsštumo metu reikėtų padidinti jų suvartojamą kiekį [8].

Taip pat didžioji dalis tiriamųjų teigė, kad žino apie papildomus vitaminus ar mineralines medžiagas (<...> *nuo vitamino C iki B<sub>12</sub> magnio ir visa kita. Vitaminų kompleksai būna specialūs; <...> turėtų racione didžioji dalis būti salotos, kad organizmas gautų visą reikiamą vitaminų kiekį*). Tik keletas nėsčiųjų paminėjo, kad papildomai geria magnį, specialius vitaminų kompleksus ir valgo šviežias daržoves, kad gautų reikiamą medžiagų kiekį (<...> *geriu specialiai nėsčiosioms skirtą vitaminų kompleksą ir papildomai magnį*). Kitos tiriamosios greičiausiai nevartoja papildomų medžiagų, nes paminėjo tik bendrai kalbėdamas apie tai (<...> *žinau, kad yra reikalingos kažkokios mineralinės medžiagos; <...> yra reikalingi kažkokie vitaminai, mineralai*).

Dar vienas mitybos pokytis nėsštumo metu, kurį įvardijo tiriamosios, yra maistinėmis medžiagomis nevertingo ir mažai energijos suteikiančio maisto bei gėrimų atsisakymas. Kai kurios informantės papasakojo, kad stengiasi nevalgyti greito maisto restoranuose, negeria saldžių, gazuotų gėrimų ir atsisako saldiklių, kad nepriaugtų papildomo svorio (<...> *atsisakiau savo mėgstamo gėrimo „Coca cola“, nesveiko maisto iš visų greito maisto restoranų, nes paskui labai daug svorio galiu priaugti*).

Be mitybos pokyčių, tiriamosios paminėjo fizinį aktyvumą, norint pagerinti kojų kraujotaką. Išsiaiškinta, kad dalis informančių mano, jog judėjimas aktyvina kraujotaką, dėl to kraujagyslės geriau priima krūvį, nebūna venų išsiplėtimo ir pagerėja bendra savijauta (<...> *aš manau, kad itaka didelė viskam, ne tik nuo venų išsiplėtimo, bet ir bendrai savijautai; <...> judėjimas, vaikščiojimas kraujotakai, aktyvina ją, kad nebūtų susistovėjimo, neišsiplėstų venos*).

Interviu metu paaikškėjo, kad tiriamosios atlieka įvairius fizinius pratimus kojoms – raumenų tempimą, ilgalaikį vaikščiojimą, kardiopratus (<...> *mankštos rytinės gal kokios, kad ištempti visai; <...> reikia neužsigulėti namuose, nesėdėti ilgai vietoje, eiti į lauką, vaikščioti, nueiti rekomenduojamus 10 000 žingsnių; <...> kardiopratus, intensyvesni, kurie suaktyvina kraujotaką. Tai mažina išsivystymą*). Paaikškėjo, kad pacientės stengiasi kas valandą atsistoti, pakeisti sėdimą padėtį (<...> *kas valandą tikrai keletą kartų pasivaikštau bent iki spausdintuvo*). Iš tiesų, anot A. S. Devi ir M. K. Aathi (2014), rekomenduojama kas valandą pakeisti padėtį iš sėdimos į stovimą [10]. Keletas tiriamųjų pareiškė, kad jos nebedaro jokių fizinių pratimų, stengiasi mažiau judėti, nors gydytojo apribojimų nėra, sportuoti gali (<...> *kiekvienas fizinis judėjimas pasireiškia tinimu; <...> daktarė nedraudė, bet aš pati save saugau, kaip sakau, neužsiimu per dideliu fiziniu krūviu*). V. Dudonienės ir kt. (2012) atliktu tyrimu išsiaiškinta, kad daugiau svorio priaugo ir prastesne gyvenimo kokybe skundėsi tos nėsčiosios, kurios liko fiziškai neaktyvios [11], nesidžiaugė puikia savijauta ir tiriamosios, neužsiimančios fiziniu krūviu (<...> *nėra, kad labai blogai jausčiausi, bet energijos neturiu, savijauta netobula*).

Apibendrinant galima teigti, kad tiriamosios išvardijo priemones ir veiksmus, kuriuos atlieka norėdamos išvengti varikozinių venų išsivystymo. 1 lentelėje pateikta daugiau interviu ištraukų

1 lentelė. Priemonės ir veiksmai, kurie atliekami dėl varikozinių venų išsivystymo prevencijos

Kategorija	Subkategorija	Ilustruojančios interviu ištraukos
Priemonės ir veiksmai, atliekami norint išvengti varikozinių venų išsivystymo	<i>Kompresinės kojines ar pėdkelnės</i>	<...> aš nešioju kompresines pėdkelnes; <...> specialias kojines reikia nešioti.
	<i>Kojų veninę kraujotaką gerinantys tepalai</i>	<...> specialūs tepalai yra; <...> naudojami tepalai kojoms.
	<i>Kojų pakėlimas aukščiau</i>	<...> iškeliu kojas į viršų; <...> padedu kojas ant pagalvėlių.
	<i>Reguliarus valgymas</i>	<...> reikia po mažai, bet dažniau valgyti; <...> galbūt daugiau reguliariesnis valgymas.
	<i>Subalansuota mityba nėsštumo metu</i>	<...> dar buvo daržovių rudens pradžioje; <...> daugiau daržoves ir vaisius vartuju.
	<i>Didesnis baltymų kiekis</i>	<...> pilnavertis maitinimasis, baltyminio maisto daugiau; <...> reikia didinti baltymų kiekį.
	<i>Papildomos mineralinės medžiagos ir vitaminai</i>	<...> reikia magnį vartoti; <...> geriu specialius vitaminų kompleksus, paskirtus daktarės.
	<i>Maistinėmis medžiagomis nevertingo ir mažai energijos teikiančio maisto bei gėrimų atsisakymas</i>	<...> privengti greito maisto, gazuotų gėrimų, saldžių daug produktų; <...> negalima organizmo apkrauti nesveiku maistu.
	<i>Fizinio aktyvumo taikymas, norint pagerinti kojų kraujotaką</i>	<...> fizinis krūvis pagerina kraujotaką kojose; <...> sportuoju, nes tai padeda gerinti kraujo tekėjimą.
	<i>Fiziniai pratimai kojoms</i>	<...> stengiamės pasivaikščioti, to užsisėdėjimo mažiau būtų; <...> dažnai einu pasivaikščioti.

apie taikomus veiksmus ir priemones. Nustatyta, kad informantės taiko kompresinę terapiją, naudoja tepalus kojoms, laikosi maitinimosi rekomendacijų (reguliariai valgo, subalansuoja mitybą, padidina baltymų kiekį, vartoja papildomų mineralinių medžiagų ir vitaminų, atsisako mažai energijos teikiančio maisto ir gėrimų). Be to, tiriamosios atlieka fizinę veiklą, gerinančią kojų kraujotaką (pavyzdžiui, eina ilgai pasivaikščioti, daro raumenų tempimus, kas valandą keičia padėtį iš sėdimos į stovimą). Taigi tiriamosios atlieka labai įvairius veiksmus ir taiko skirtingas priemones, tačiau reikėtų nepamiršti, kad prevencija veiksminga tik tada, kai informančių veiksmai atliekami teisingai.

#### **Priežastys, kurios paskatino tiriamąsias taikyti varikozinių venų išsivystymo prevenciją nėštumo metu**

Tiriamosios pastebėjo, kad aplinkiniai žmonės skatina pradėti taikyti prevencines priemones. Vieną pacientę paskatino šeimos nariai, todėl ji išgijo kompresines kojines (<...> *šeimos nariai sako, kad jeigu tik pajusiu, kad yra sunkumas kojose, tada pradėti nešioti, todėl nusipirkau iš anksto*). Kita tiriamoji nurodė, kad klausosi kolegų patarimo (<...> *kolegės turėjo šią problemą, jos tiesiog paminėjo*) ir saugo savo kojas nuo varikozinių venų išsivystymo. Be to, pacientės kalbėjo apie gydytojo (<...> *daktarė man patarė*) ir slaugytojo (<...> *slaugytoja pastebėjo*) patarimus, kaip apie priežastis, paskatinusias imtis tam tikrų veiksmų, siekiant pagerinti kojų būklę.

Kita svarbi priežastis, kurią paminėjo tiriamosios, – polinkis genetiškai paveldėti varikozines venas. Nėščiosios pradėjo taikyti prevencinius veiksmus, nes žinojo, kad turi genetinį polinkį (<...> *mano mamos ir sesers yra išsiplėtusios venos; <...> pas mano mamą genetiškai jos yra išsiplėtusios, o žinau, kad paveldimumas turi įtakos*). Iš tiesų, anot A. S. Devi ir M. K. Aanthi (2014), apie 40 proc. varikozinių venų išsivystymą lemia paveldimumas [10].

Baimė dėl poveikio sveikatai yra dar viena priežastis, kurią išskyrė tiriamosios. Pacientės bijo, kad dėl per didelio antsvorio nėštumo metu gali išsivystyti varikozinės venos (<...> *neramu, nes jeigu labai stipriai augs svoris, tai gali tos venos išsiplėsti; <...> baisu, nes nuo per didelio svorio jos išsivysto, kai nėštumo metu daug priaugama svorio, automatiškai kūnui didesnė apkrova*). Tiesa, pagal R. Hamidpour ir L. Rashan (2017), antsvoris ir nutukimas apsunkina kraujotakos darbą, todėl gali prasidėti venų varikozė [9]. Taip pat tiriamosios baiminasi dėl poveikio kraujagyslėms, galimų komplikacijų (<...> *iš principo atsiranda pavojus pačioms kraujagyslėms, kad jos netrukėtų, neplyštų, neatsirastų vidinis kraujavimas; <...> tai gali sukelti kažkokių sveikatos problemų, žaizdas atsiradusias, na komplikacijas*). Iš tiesų, anot N. Katinės (2016), jeigu paviršinės venos pasiekia giliausias venas, liga pereina į sunkiąją stadiją ir gali išsivystyti tokia komplikacija kaip trofinės opos [12].

Tiriamosios išskyrė dar vieną svarbią priežastį – norą būti geros sveikatos būklės. Juk gera savijauta lemia geresnę gyvenimo kokybę ir kelia mažiau rūpesčių (<...> *noriu būti sveika, nes jeigu būsiu sveika, tai ir man, ir kitiems bus geriau*). Pokalbio metu pacientės pasakojo, kad pačios turėtų suprasti pavojų ir saugoti save (<...> *suprasti grėsmę, realią grėsmę, kokią ji yra, ir tada jau pradėti saugoti save*). Informantės vardijo priežastis, dėl kurių išsivysto varikozinės venos, teigdamas, kad dėl to reikia pasirūpinti savo sveikata (<...> *nuo pervargimo, nuo didelio fizinio krūvio ir tinimo, dėl to reikia rūpintis sveikata; <...> gal nuo vaistų gali būti, todėl reikia rūpintis savimi*).

Dar viena priežastis, kuri buvo pastebėta pokalbio metu, – vidinė motyvacija. Pacientės pastangos gauti informaciją apie varikozinių venų prevenciją (<...> *visų ligų ir sutrikimų, prevencijų susakyti darbuotojams iš principo yra neįmanoma. Mes patys turime labiausiai rūpintis savo sveikata, todėl patys turim klausyti*) yra tarsi noras išvengti ligos ir tai galima pavadinti vidine motyvacija [13]. Dalis tiriamųjų teigė, kad kilus neaiškumų pačios pacientės turėtų ieškoti informacijos, nes kiekvienas žmogus yra atsakingas už savo sveikatą (<...> *individualus pasidomėjimas turėtų iš mano pusės būti; <...> niekam kitam nebus taip svarbu, kaip tau pačiam*).

Rūpinimasis dėl vaiko sveikatos yra priežastis, dėl kurios nėščiosios pradeda taikyti prevenciją. Viena tiriamoji nėštumo laikotarpį supranta kaip rūpinimąsi ne tik savimi, bet ir vaiku (<...> *turim du organizmus, reikia jais abiem pasirūpinti*). Informantės teigė, kad stengiasi gauti reikiamų medžiagų ir vitaminų, nes nori, kad naujagimis būtų geros sveikatos būklės (<...> *turi gauti visokių medžiagų, kurių gali prireikti naujagimiui; <...> atsiradus vaikeliui, kai pastojau, papildomus vitaminus geriu*). Pacientės pradeda rūpintis savo sveikata, kad pasirūpintų vaiko gerove (<...> *būsiu sveika ir vaikas tada bus sveikas*).

Paskutinė priežastis, dėl kurios pradeda imtis prevencinių priemonių ir veiksmų, yra informacijos apie venų varikozės prevencijos svarbą turėjimas. Pokalbio metu tiriamosios dalijosi savo nuomone, kada reikėtų pradėti prevenciją. Paaikėjo, kad kelių informančių teigimu, nėštumo pradžia yra laikas, kada reikėtų pradėti imtis veiksmų (<...> *kuo anksčiau, tuo geriau. Manau, kad pastojus jau reikėtų pradėti prevenciją; <...> apie nėštumą šnekant, tai galbūt, tikriausiai pradžioje, nes tada galim užbėgti įvykiams už akių*). Viena tiriamoji pastebėjo, kad svarbiausia prevenciją pradėti, kai dar nėra simptomų (<...> *prevenciją reikia pradėti nepajutus požymių, tai greičiausiai jau pastojus reikia taikyti*). Iš tiesų, A. S. Devi ir M. K. Aathi (2014) teigimu, prevenciją rekomenduojama pradėti pirmąjį nėštumo trimestrą, dar nesant varikozinių venų sukeltų simptomų [10].

Apibendrinant galima teigti, kad tiriamosios išskyrė įvairias priežastis, dėl kurių pradėjo taikyti varikozinių venų išsivystymo prevenciją. Daugiau priežastis iliustruojančių ištraukų iš interviu pateikta 2 lentelėje. Paaikėjo, kad informantes skatina aplinkiniai žmonės (šeimos nariai, kolegos, gydytojas ir slaugytojas), polinkis genetiškai paveldėti varikozines venas, baimė dėl poveikio sveikatai, noras būti sveikai, vidinė motyvacija, rūpinimasis vaiko sveikata ir informacijos apie venų varikozės prevencijos svarbą turėjimas. Labai svarbu, kad pacientės turi individualias priežastis, kurios jas skatina pradėti prevenciją, tačiau reikėtų nepamiršti, kad prevenciją pavyks taikyti efektyviai tik tada, kai ji bus atliekama teisingai.

#### **Informacijos šaltiniai, kuriuos naudoja tiriamosios, ieškodamos informacijos**

Išsiaiškinta, kad dalis tiriamųjų informaciją gauna iš gydytojo. Informantės pasitiki gydytojo teikiama informacija ir, jeigu reikėtų, naudotųsi gautais patarimais (<...> *pilnai pasitikiu tiek daktare, tiek slaugytoja. Prireikus, manyčiau, kad naudočiau jų suteiktą informaciją*). Vienai nėščiajai gydytoja patarė daugiau judėti (<...> *daktarė man patarė daugiau judėti*), todėl moteris pradėjo domėtis fiziniais pratimais, skirtais nėščiosioms.

2 lentelė. Priežastys, dėl kurių pradedama taikyti varikozinių venų išsivystymo prevenciją

Kategorija	Subkategorija	Iliustruojančios interviu ištraukos
Priežastys, dėl kurių pradedama taikyti prevenciją	<i>Aplinkinių žmonių paskatinimas</i>	<...> skatina slaugytojos patarimas, kad reikėtų susirūpinti; <...> gydytoja parodė informaciją.
	<i>Polinkis genetiškai paveldėti varikozines venas</i>	<...> aišku, čia daugiau genetiškai paveldima; <...> genai, kad prasidės išsiplėtusios venos.
	<i>Baimė dėl poveikio sveikatai</i>	<...> venos gali įtrūkti; <...> suprantu, kad tai labai kenkia, galbūt kraujotakai ir raumenims.
	<i>Nėščiosios noras būti geros sveikatos būklės</i>	<...> mes patys turime labiausiai rūpintis savo sveikata; <...> aš pati save saugau.
	<i>Vidinė motyvacija</i>	<...> patys pacientai turėtų daugiau klausinėti; <...> jeigu jau pajusčiau, tai aišku, kad klausčiau pati.
	<i>Rūpinimasis vaiko sveikata</i>	<...> labiausiai rūpinuosi dėl kūdikėlio sveikatos; <...> stengiuosi dėl vaikučio.
	<i>Informacijos apie venų varikozės prevencijos svarbą turėjimas</i>	<...> pastoji ir pradėti taikyti prevenciją; <...> su prevencija išvengiama ligos.

Pokalbio metu tiriamosios teigė, kad informacijos gauna ir iš slaugytojo. Kaip ir gydytojo, taip pat ir slaugytojo žinomis informantės pasitiki (<...> *pilnai pasitikiu tiek daktare, tiek slaugytoja. Prireikus, manyčiau, kad naudočiau jų suteiktą informaciją*) ir, jeigu reikia, pačios imasi iniciatyvos ir ieško informacijos (<...> *jei reikėtų informacijos, drąsiai klausčiau slaugytojos*). Vienos tiriamosios teigimu, iškilus klausimui ir pritrūkus žinių, ji skambina slaugytojui (<...> *patys pasiklausiu ar paskambinu pačiai slaugytojai, jeigu tik reikia*). Šaltiniai, suteikiantys informacijos apie kojų priežiūrą, taip pat nagrinėti V. Mačiulio, S. Šalygos ir J. Norkienės (2015) atliktame kokybiniame tyrime. Minėti tyrėjai nustatė, kad pacientai supranta slaugytojų teikiamą informaciją ir gauti patarimai tiriamiesiems yra aktualūs [14]. Taigi šio tyrimo rezultatai sutampa su V. Mačiulio, S. Šalygos ir J. Norkienės (2015) atlikto tyrimo rezultatais, kad slaugytojų suteikta informacija ir patarimai yra labai svarbūs tiriamosioms.

Pokalbio metu buvo išsiaiškinta, kad tiriamosios gauna informacijos per paskaitas, kuriose kalbama apie įvairias ligas, jų prevenciją. Pastebėta, kad vyksta specialios paskaitos, skirtos tik nėščiosioms (<...> *tikrai yra visokių veiklų nėščiosioms; <...> tokios paskaitos vyksta, kur tik nėščiosios gali dalyvauti*). Paskaitose suteikiama informacija joms yra svarbi, nes ją pateikia specialistai (<...> *žinoma, kad svarbi. Juk veda tas paskaitas profesionalai, todėl jų informacija yra teisinga*).

Pastebėta, kad šeimos nariai taip pat suteikia informacijos tiriamosioms. Artimųjų suteikta informacija moterys pasinaudoja. Pavyzdžiui, vienai informantei šeimos nariai patarė įsigyti kompresines kojines, kad neskaudėtų kojų, ir ji jas nusipirko (<...> *man šeimos nariai patarė įsigyti tokias specialias kojines, tai aš nusipirkau, nes sakė man jie, kad tada neskaudės man kojų*).

Keletas tiriamųjų informaciją, randamą internete, paminėjo kaip vieną pagrindinių informacijos šaltinių. Šiais laikais internete žmonės gali rasti įvairios informacijos ir sužinoti įvairių naujienų (<...> *jei kas nors vyksta, pasiskaitai internete*). Panašiai galvoja ir kitos moterys, kurių nuomone, informacijos ieškoti internete yra patogiau nei eiti į gydymo įstaigą (<...> *kam man eiti, laukti eilėse, kai internete daugybė informacijos yra*). Tačiau ne visos tiriamosios pasitiki internetu, nes, kitų informančių nuomone, jame yra tiek daug informacijos, kad sunku atsirinkti, kuri teisinga, kuri klaidinga (<...> *internetu pasiskaitius gali pradėti savivaliauti, tai geriau va daktarė ar slaugytoja suteiks informaciją, kai atvyksiu konsultacijai, nei prisiskaitysiu nesąmonių internete*).

Apibendrinant galima teigti, kad kilus klausimų, susijusių su varikozinių venų išsivystymo prevencija, informantės pačios klausė gydytojo ar slaugytojo, nors, kitų tiriamųjų nuomone, informaciją patogiau susirasti internetiniuose šaltiniuose. Dalis tiriamųjų visgi kritiškai vertina internetinę informaciją ir labiau pasitiki sveikatos priežiūros specialistų patarimais. Tiriamosios taip pat naudojasi informacija, gauta per paskaitas nėščiosioms ir iš šeimos narių.

#### Priežastys, dėl kurių varikozinių venų prevencija neatliekama

Pastebėta, kad viena svarbiausių priežasčių – motyvacijos nebuvimas. Vidinė motyvacija kyla iš žmogaus asmeninio noro pasiekti savo tikslus [13]. Šiuo atveju – taikyti prevenciją, kad nebūtų varikozinių venų, tačiau, kai nėra noro, nėra ir veiksmų. Daugiau nei pusė apklaustųjų pareiškė, kad neatlieka varikozinių venų prevencijos (<...> *nekilo dar tokių minčių; <...> nebuvo man tokio noro; <...> nesimu jokių veiksmų*). Viena tiriamoji pasakojo, kad jos artimiesiems yra išsiplėtusios venos (<...> *kadangi mano mamos ir sesers yra išsiplėtusios venos, tai galbūt pradėjus augti svoriui reikės jau kažką pradėti daryti*), kita moteris susidūrė su panašia situacija (<...> *aš turiu didelę polinkį į išsiplėtusias venas ir po nėštumo aš turėsiu problemų, nes nesimu jokių veiksmų*). Pacientės aiškiai supranta, kad yra rizikos grupėje, tačiau neturi noro imtis veiksmų.

Trūkstant pasiryžimo ir asmeninio noro, padėti gali išorinė motyvacija, kuri susideda iš aplinkinių žmonių, objektų ar faktų, skatinančių asmenį imtis tam tikrų veiksmų [13]. Deja, pokalbių metu paaiškėjo, kad, kai kurių nėščiųjų nuomone, kiti žmonės jų neskatina ir neteikia informacijos (<...> *niekas neskatina; <...> kol kas iš čia niekas nieko nesakė; <...> niekas nesuteikė tokios informacijos*). Dėl šios priežasties tiriamosios nepradėjo varikozinių venų išsivystymo prevencijos nėštumo metu (<...> *na tai jeigu niekas nepaskatino, tai ir nepradedu*). Galima daryti prielaidą, kad tiriamąsias paskatinus, jos pradėtų taikyti varikozinių venų išsivystymo prevenciją.

Kita priežastis, dėl kurios prevencija neatliekama efektyviai, – žinių stoka. Kai kurių tiriamųjų nuomone, pradėti ieškoti informacijos ir taikyti prevenciją dar ne laikas (<...> *dar nėštumo laikas mažas, tai dar ir neklausiu; <...> jaučiu po nėštumo turėsiu estetiinių problemų, nes manau, kad pasimatys tos venos. Na bet dar daug laiko, nesirūpinu*), nors, anot G. Piazza (2014), prevenciją reikėtų

pradėti taikyti kuo greičiau, geriausiai atveju jau nėštumo pradžioje, kol dar neatsirado venų pažeidimų [6]. Kita informantė teigė, kad nereikia imtis priemonių, kol nėra simptomų (*...> kompresines pėdkelnes žinau, bet nedėviu, nes nereikia, neskauda kojų man*), o pagal G. Drašutienę (2010), kojų skausmas gali reikšti, kad jau yra varikozinės venos [4]. Taip pat interviu metu paaiškėjo, kad dalis tiriamųjų neturi žinių apie tinkamas prevencines priemones (*...> nežinau jokių prevencijos būdų, kad neišsivystytų; <...> tikrai nežinau, kas gali padėti apsaugoti. Net neapsimesiu sakydama, kad žinau, kodėl išvis išsiplėtusios venos atsiranda*).

Turima tiriamųjų informacija gali būti neteisinga – tai yra dar viena priežastis, kodėl netaikoma varikozinių venų prevencija. Pokalbio metu keletas tiriamųjų pareiškė, kad neužsiima fiziniu krūviu, stengiasi daug nejudėti, kad nebūtų neigiamos įtakos sveikatai (*...> stengiuosi nėštumo metu fizinio krūvio neturėti; <...> kiekvienas fizinis judėjimas pasireiškia tinimu; <...> kai tu turi didesnę antsvorį ir vaikštai, tai aš manau, didesnis skausmas būna tada ir tikėtina, kad labiau tins kojos, išsiplės venos, todėl geriau nesportuoti*). Viena informantė teigė, kad bendradarbis jai paaiškino apie neigiamą fizinio krūvio įtaką, ir ji stengiasi klausyti jų patarimo (*...> kolegės turėjo šią problemą, jos tiesiog paminėjo, kad būtent fizinis krūvis nėštumo metu yra nerekomenduojamas, todėl labai nejudu daug*), nors, anot V. Dudonienės ir kt. (2012), mankšta nėštumo metu turi teigiamą įtaką moters sveikatai [11]. Viena iš informančių tvirtai pareiškė, kad kompresines kojines reikia dėvėti taip pat kaip ir paprastas ir nėra jokių specialių taisyklių (*...> tas kompresines kojines, tai manau, kad taip pat kaip paprastas kojines dėvi. Tiesiog paimi ir užsimauni, nėra specialių taisyklių*). Deja, tiriamajai buvo suteikta klaidinga informacija, nes, pagal A. S. Devi ir M. K. Aathi (2014), kompresinės kojines turi būti dėvimos pagal specialias taisykles, kitaip jos gali būti neefektyvi priemonė, norint išvengti varikozinių venų išsivystymo [10].

Paskutinė priežastis yra varikozinių venų simptomų nebuvimas. Kai kurių moterų teigimu, kol nėra fizinio skausmo, išryškėjusių venų, kojų tinimo ir kitų požymių, tol jos nesima jokių veiksmų (*...> jeigu jausčiau, kad tinsta kojos, jas skauda, tada pasidomėčiau; <...> kai nėra problemos, tai net ir nesidomėjau; <...> man nereikia dar taikyti, nes na nejauciu aš dar to skausmo kojose*). Tiriamųjų nuomone, atsiradę simptomai reiškia, kad reikia pradėti taikyti prevenciją (*...> gal, kai simptomai pasireiškė, tada ir taikyčiau; <...> skausmas, sunkumas kojose, pojūčiai, kuriuos minėjau, reikštų, kad reikia daryti kažką; <...> tai va, išryškėjus venoms būtų požymis, kad reikėtų imtis kažkokios prevencijos*), nors, anot R. D. Lele (2014), per vėlai pradėjus taikyti varikozinių venų išsivystymo prevenciją ji gali būti neefektyvi [15].

Apibendrinant priežastis, dėl kurių neatliekama varikozinių venų prevencija nėštumo metu, galima teigti, kad viena svarbiausių yra noro ir išorinio paskatinimo nebuvimas. Be to, trūkstant žinių, esant neteisingai informacijai ir varikozinių venų simptomų nebuvimui, tiriamosios taip pat neatlieka prevencijos.

## Išvados

1. Paaiškėjo, kad nėščiosios, norėdamos išvengti varikozinių venų išsivystymo, laikosi maitinimosi rekomendacijų, skirtų nėščiosioms, atlieka fizinę veiklą, gerinančią kojų kraujotaką, taiko kompresinę terapiją ir naudoja tepalus kojoms.
2. Išanalizuota, kad tiriamosios pradeda taikyti varikozinių venų išsivystymo prevenciją dėl aplinkinių skatinimo,

noro būti sveikoms ir pagimdyti sveiką vaiką bei žinių apie prevencijos svarbą turėjimo.

3. Nustatyta, kad jei nėščiosios ieško informacijos apie varikozinių venų prevenciją, ją gauna iš gydytojo, slaugytojo, šeimos narių, paskaitų nėščiosioms ir internetinių šaltinių.
4. Nustatyta, kad tiriamosios nepradeda varikozinių venų išsivystymo prevencijos, nes neturi noro, nėra išorinio paskatinimo, trūksta žinių ir teisingos informacijos apie varikozinių venų išsivystymo prevencijos svarbą.

## Prevention of Development of the Varicose Veins during Pregnancy

### Summary

This particular topic is relevant because one of the most common circulatory disorders are varicose veins and in accordance with the data of the Institute of hygiene in Lithuania in the year 2017, one of the main causes of death were diseases of the circulatory system [1]. Varicose veins for pregnant women can lead to pulmonary arterial thromboembolism which causes death to 12-15 percent of pregnant women [2].

The article analyses the development of the varicose veins prevention during pregnancy. Using a qualitative research method was found out what are the investigators opinion and actions to prevent the development of the varicose veins. Where was 10 investigators which hasn't got varicose veins and where first semester and first time pregnant.

The investigation has shown that investigators follows the eating recommendations for pregnant women, performs physical activities, uses compression therapy and uses lubricants for the feet. Because of a surrounding persons incentive, personal desire and knowledge of the importance of prevention investigators starts the prevention. If investigators are looking for information they obtain it from doctor, nurse, family members, the lectures for pregnant women and online source. Investigators does not do any varicose veins prevention if there are no personal desire, other persons incentive, knowledge and correct information about prevention.

### Literatūra

1. Higienos instituto Sveikatos informacijos centras. Mirties priežastys, 2017. Vilnius: Sveikatos informacijos centro Mirties atvejų ir jų priežasčių stebėsenos skyrius, 2017; 134–135.
2. Nadišauskienė R. Nėščiųjų ir gimdyvių kritinės būklės. Kaunas: UAB „Vita Litera“, 2009; 58–64.
3. Jasiukevičiūtė R. Venų varikozė. Famacija ir laikas. Kaunas: UAB „Farmacijos namai“, 2012; 45–46.
4. Drašutienė G. Akušerija ginekologija šeimos gydytojo praktikoje. Vilnius: UAB „Vaištų žinios“, 2010; 221–254.
5. Erlingsson C., Brysiewicz P. A hands-on guide to doing content analysis. [Žiūrėta 2018-11-20]. Prieiga per internetą: [https://www.afjem.org/article/S2211-419X\(17\)30042-3/pdf](https://www.afjem.org/article/S2211-419X(17)30042-3/pdf).
6. Piazza G., MD, MS. Varicose veins. United States of America: American heart asociacion, 2014; (130): 582–587.
7. Prather H., DO, Spitznagle T., DPT, Hunt D., MD. Benefits of exercise during pregnancy. American academy of physical medicine and rehabilitation. Rosemont: AAPM&R, 2012 (4): 845–840.
8. Petkevičienė J., Kriaucionienė V., Petrauskienė A. Visuomenės sveikata ir mityba: mokomoji knyga. Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, 2014; 20–57.
9. Hamidpour R., Rahan L. A Unique Natural Remedy that Alleviates Varicose Vein. London: Translation Biomedicine, 2017; 3(8): 127.
10. Devi A. S., Aathi M. K. Prevention of Varicose Veins. India: A and V publications, 2014;2 (1): 40–45.

11. Dudonienė V., Vaškevičiūtė R., Kesminas R. Fizinio aktyvumo poveikis neščiųjų gyvenimo kokybei. Sveikatos mokslai: slauga, kineziterapija, ergoterapija. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas, 2012; 2 (7): 3–8.
12. Katinė N. Šiuolaikinė kompresinė terapija. Slauga. Mokslas ir praktika. Vilnius: Sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijų centras, 2016; (4): 232.
13. Kotherja O. Rapti E. The Importance of Motivation in Employees' Performance in Schools. Rome: MSCR publishin, 2015; 5 (2): 117–121.
14. Mačiulis V., Norkienė S., Salyga J. Pacientų mokymo poreikiai prieš atliekamas operacijas bendrosios ir dienos chirurgijos skyriuose: palyginamoji analizė. Sveikatos mokslai. Vilnius: „UAB ciklonas“, 2015; 25 (6): 34–37.
15. Lele R. D. Prevention is better and cheaper than cure. [Žiūrėta 2018-10-22]. Prieiga per internetą: <http://medind.nic.in/jaw/t14/i1/jawt14i1p3.pdf>.