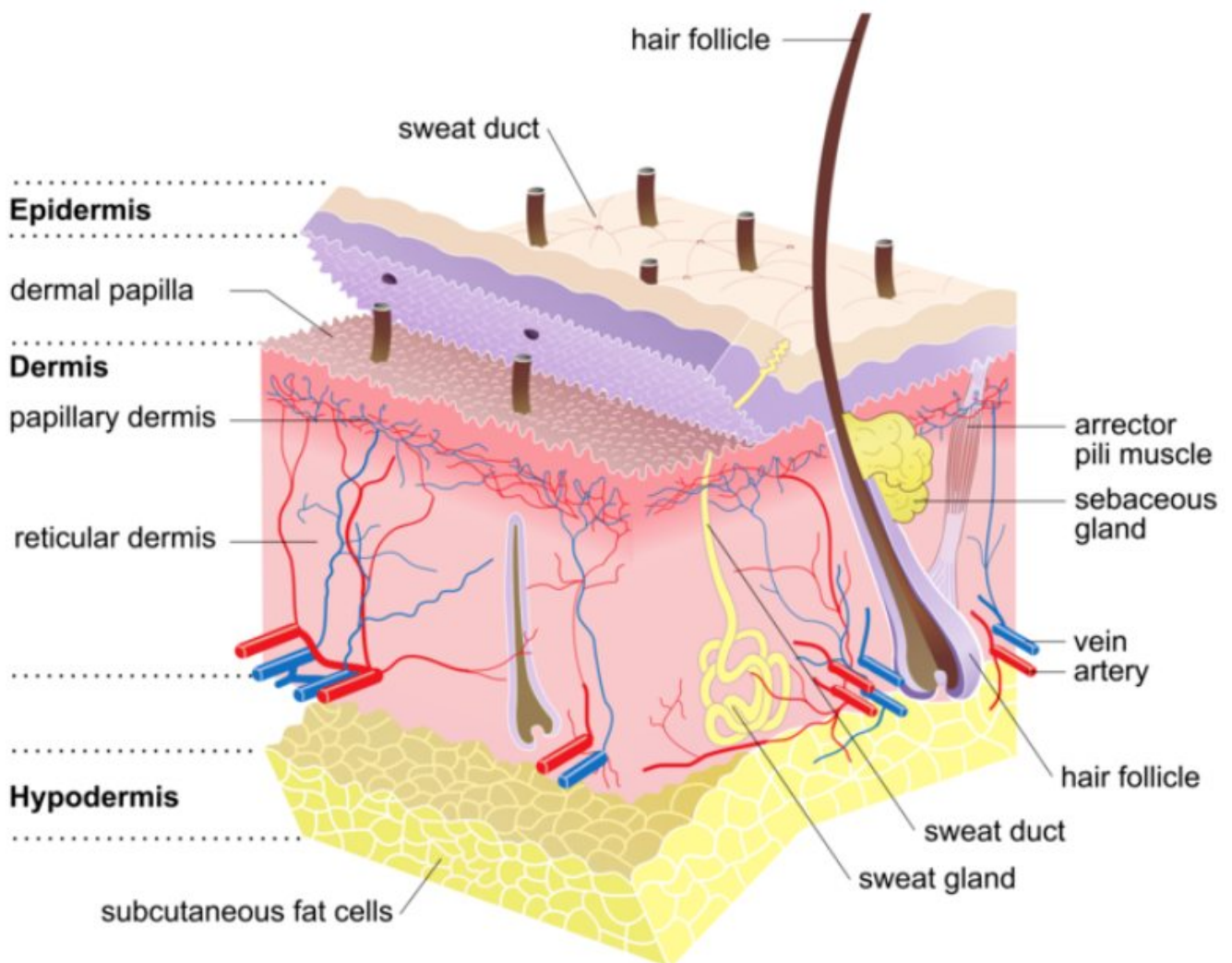


Pojedine osobe - posebno žene - sklonije su nastanku modrica. Kako starimo, naša koža postaje tanja i gubi deo zaštitnog masnog sloja koji pomaže u sprečavanju povrede krvnih sudova koji se nalaze ispod kože. Primećeno je da bolesnici koji redovno uzimaju aspirin ili oralne antikoagulantne lekove, češće imaju modrice po telu iako ne daju podatak o značajnijoj povredi koja je mogla da izazove stvaranje modrice.

### Modrice

Modrice se razvijaju kada se mali krvni sudovi ispod kože povrede ili puknu, najčešće usled udaraca ili nakon pada. Krv curi u tkiva ispod kože i uzrokuje modru boju kože. Kako modrice (kontuzije) tokom vremena prolaze, obično u periodu od 2 do 4 nedelje, one često prelaze iz jedne boje u drugu, uključujući purpurno crnu, crvenkasto plavu ili žućkasto zelenu. Ponekad se područje modrice širi niz telo u pravcu gravitacije. Modrica na nozi obično će se duže zadržati nego modrica na licu ili rukama.

Većina modrica ne predstavlja razlog za zabrinutost i nestaje sama od sebe. Kućni tretman može ubrzati zarastanje i ublažiti otok i bol koji često prate modrice uzrokovane povredama.



Postoje medicinska stanja koja mogu predisponirati pojavu modrica (hematoma). **Von**

**Villebrandova bolest** je stanje koje može ostati nedijagnostikovano dugi niz godina, ali bi je trebalo uzeti u obzir kod ljudi sa ozbiljnijim, učestalim i ponavljanim krvarenjem ili porodičnom istorijom. Ređe, mogu postojati poremećaju u putu zgrušavanja krvi. Nedostatak vitamina vrlo je neobičan uzrok poremećaja krvarenja, međutim, ozbiljan [nedostatak vitamina C](#), [nedostatak vitamina K](#) i nizak unos proteina ponekad mogu izazvati probleme sa krvarenjem.

## Senilna purpura

Senilna purpura je vrlo često i bezopasno stanje. U nazivu ovog stanja, senilno ne znači ništa drugo nego starost, a purpura je latinska reč za ljubičastu boju ili mrlju.

Kako starimo, kapilari u blizini površine kože postaju sve lomljiviji, lakše se povrede, pa krv iz njih ističe u okolno tkivo kože i potkože. Tačke koje vidite su male količine nakupljene krvi zarobljene izvan kapilara i ispod kože. Iz razloga koji nisu sasvim jasni, stanje se najčešće razvija na rukama. Ponekad gvožđe u krvi može prebojiti tkivo, pa koža postaje smeđa ili crna i trajno obojena.

Mnogi ljudi uzimaju [aspirin za prevenciju i lečenje kardiovaskularnih bolesti](#) kako bi smanjili šansu za infarkt ili moždani udar. Aspirin čini trombocite u krvi manje „lepljivim“, tako da je formiranje krvnih ugrušaka manje verovatno - a to, posledično, čini srčani i [moždani udar](#) manje verovatnim. Ali ako je krv (trombociti) manje lepljiva, veća je verovatnoća da će iscuriti iz krvnih sudova. Dakle, istina je da bi zaustavljanje aspirina moglo poboljšati senilnu purpuru. **Međutim, vrlo je važno ne prestati sa uzimanjem aspirina bez razgovora i dozvole kardiologa. Pojava modrica je mala cena za veliku korist koju ovaj lek izaziva.**



## Modrice koje nisu izazvane udarcem ili povredom

Stariji mogu, takođe, iskusiti pojavu modrica koje ne potiču od udarca ili traume. Ove modrice se nazivaju aktinična purpura, i nastaju kada krvni sudovi pucaju nakon dugog izlaganja suncu (sunce slabi zid krvnog suda) i stvaraju modrice na leđima, rukama ili šakama. Često izgledaju kao velike, ljubičaste pege, a posebno su vidljive na staroj, istanjenoj i providnoj koži. Iako u početku alarmantno, ovo obično nije ozbiljno stanje i često ne zahteva neko posebno lečenje. Ove modrice se, takođe, pogoršavaju ako je osoba na steroidnoj terapiji. Ove modrice (aktinična purpura) obično nisu uzrok za uzbunu same po sebi, ali ih lekar treba pregledati za svaki slučaj.

### **Mogu li lekovi i suplementi doprineti pojačanom stvaranju modrica?**

[Aspirin](#), [antikoagulantni lekovi](#) i anti-trombocitni lekovi smanjuju sposobnost zgrušavanja krvi. Pojedini antibiotici, takođe, mogu biti povezani sa poremećajem zgrušavanja krvi. Kao rezultat, da se efikasno zaustavilo krvarenje iz oštećenih kapilara, potrebno je više vremena nego što je uobičajeno, a to omogućava isticanje više krvi u okolno tkivo i stvaranje modrice.

Lokalni i sistemski kortikosteroidi - koji se mogu koristiti za lečenje različitih stanja, uključujući alergije, astmu i ekcem – dovode do istanjenja kože i olakšavaju stvaranje modrice. Određeni dijetetski suplementi, poput ginka, takođe mogu povećati rizik od modrica zbog efekta razređivanja krvi.

Ako imate izraženije stvaranje modrica, nemojte prestati uzimati lekove. Razgovarajte sa svojim lekarom o pojavi koju ste uočili. Takođe, uverite se da je vaš lekar upoznat sa svim suplementima koje uzimate - posebno ako ih uzimate dok ste na leku za razređivanje krvi. Lekar vam može preporučiti izbegavanje određenih lekova.



## Kako se može sprečiti nastajanje modrice i kako se modrice leče?

Kako biste sprečili nastanak i stvaranje manjih modrice, preduzmite sledeće korake:

- Neka prostor u kom boravite bude dobro osvetljen
- Važno je da prostorije budu uredne i bez značajnijeg nereda
- Rasporedite nameštaj i električne kablove tako da vam ne budu na putu kada hodate
- Informišite se o neželjenim efektima lekova koje uzimate. Obavestite svog lekara ili farmaceuta ako vam lek koji uzimate izaziva vrtoglavicu ili vam se od leka spava
- Testirajte vid i sluh. Čak i male promene u vidu ili sluhu mogu dovesti do pada

Nažalost, nakon što se modrica stvori, ne može se učiniti mnogo za njeno lečenje. Većina modrica će na kraju nestati tako što će je vaše telo resorbovati, mada zarastanje može potrajati kako ste stariji. Od pomoći može biti da nanesete led na mesto nastale modrice.

Imajte na umu da nijedan od gore navedenih saveta ili preporuka ne zamenjuje lekarski savet. Pažljivo pročitajte uputstva za upotrebu koja su data sa svakim lekom. **Važno: konsultujte se sa lekarom u slučaju da niste sigurni kako da tretirate modricu ili hematom.**



Izvor: [Harvard](#), [Cleveland](#), [Mayo](#)

Pogledajte još...

- [Dobar san je važan za zdravo srce](#)

- [Šta je plućna tromboembolija?](#)
- [Zagađenje vazduha i uticaj na kardiovaskularno zdravlje](#)
- [Najbolja dijeta za zdravo srce](#)