viac článkov

Asistované samoliečenie žilových ochorení dolných končatín

Zverejnené: 25. augusta 2020 | Autor: Mgr. Katarína Gogorová


ZDRAVIE ŠŤASTIE LÁSKA

Moje rady, ktoré sú vhodné na *asistované samoliečenie žilových ochorení dolných končatín*:

1. kompresívna terapia
2. flavonoidovévenofarmaká
3. antiedematózne liečivá
4. symptomatická terapia bolesti a pocitu ťažoby
5. režimové opatrenia a prevencia

---

1. KOMPRESÍVNA TERAPIA

Prvou voľbou pri prejavoch žilovej nedostatočnosti sú elastické kompresívne pančuchy, podstatou ktorých je, že vytláčajú krv z povrchového systému a tým odstraňujú zvýšený tlak v povrchových žilách. Okrem toho zlepšujú aj prietok krvi v hlbokom žilnom systéme.

2. FLAVONOIDOVÉ VENOFARMAKÁ

Prírodné látky – bioflavonoidy znižujú kapilárnu hyperpermeabilitu, kapilárnu fragilitu, v oblasti makrocirkulácie zvyšujú tonus v žilách, znižujú riziko vzniku opuchu a sú i prevenciou vzniku zápalovej reakcie..

3. ANTIEDEMATÓZNE LIEČIVÁ

Súčasťou liečby žilových ochorení je eliminácia opuchov (edémov), ktoré vznikajú ako dôsledok poruchy žilového systému, najmä v dolných končatinách a zvýšením objemu medzibunkových tekutín.

4. SYMPTOMATICKÁ TERAPIA BOLESTI A POCITU ŤAŽOBY

Pri prechodných ťažkostiach spojených s kŕčovými žilami a žilkami – bolesť, opuchy; sa môžu používať venofarmaká na lokálne použitie. Majú predovšetkým masážny efekt a uľavujú od pocitu ťažkých a unavených nôh.

5. REŽIMOVÉ OPATRENIA A PREVENCIA

Pre zachovanie dobrého zdravia a pohody bez pocitov ťažkých nôh a ich bolestivosti je veľmi vhodné redukovať hmotnosť, zvýšiť fyzickú aktivitu a polohovať končatiny pri sedení.