

POKYNY PRI OCHORENIACH ŽILOVÉHO SYSTÉMU DOLNÝCH KONČATÍN

Lieky

- neužívať hormonálnu antikoncepciu
- neužívať gynekologickú hormonálnu liečbu

Vitamíny a výživové doplnky

- vit. C s bioflavonoidmi (podpora cievnej steny)
- vit. E (podpora krvného obehu, bráni pocitu ťažkých nôh)
- zinok alebo tekvicové zrnká (podporuje hojenie)
- koenzým Q10 (zlepšuje okysličovanie tkanív, podpora krvného obehu a imunity)
- lecitín (rozpúšťač tukov, uľahčuje krvný obeh)

Strava

- vyhýbať sa strave, ktorá podporuje vznik zápchy - sladké jedlá a nápoje, keksy, koláče, biela múka
- vyhýbať sa konzervovaným potravinám, vyprázaným jedlám
- vyhýbať sa alkoholu a sladkým nápojom
- vyhýbať sa soli
 - pridať do stravy – pohánku, bobuľovité ovocie, citrusové plody, jablká, otruby, strukoviny, naturálnu ryžu, celozrnné cestoviny a chlieb, orechy, listovú zeleninu, cibuľu a cesnak
- dodržiavať denne pitný režim – 2 litre denne
- piť denne ½ litra mrkvovej šťavy
- piť vývar (t.j. čaj) z pohánkových otrúb alebo vývar z kvetu pagaštana konského

Režimové opatrenia

- nefajčiť (fajčenie oslabuje žilovú stenu)
- pri obezite a nadváhe zredukovať hmotnosť
 - dostatok pohybu
 - cievna gymnastika so zameraním na žilový systém dolných končatín
- vylúčiť dlhé sedenie, dlhé státie
 - pri sedení – vyloženie dolných končatín na vyvýšené miesto, pohybovanie končatinami
 - pri státi – pohybovanie dolnými končatinami
 - pri dlhšom cestovaní (viac ako 2 hodiny) – vykonávať prestávku ideálne každú 1 hodinu
- vylúčiť neprímeranú svalovú záťaž (posilňovanie, silové športy, zdvíhanie ťažkých bremien)
- nezdržiať sa v horúcom prostredí (sauna, termálne kúpele)

Šport

- nevhodné športy - silový šport, zjazdové lyžovanie, korčuľovanie, squash, tenis
- vhodné športy - bicyklovanie, nordic walking (chôdza s palicami), plávanie, beh, bežecké lyžovanie, aerobik, pilates, strečing, tanec

Oblečenie

- nenosiť tesnú spodnú bielizeň
- nenosiť obuv na vysokých opätkoch a obuv bez opätokov (najvhodnejšia je obuv s opätkom 3 - 4 cm)

Kúpele

- striedať teplú a studenú sprchu na dolné končatiny (5x za sebou)