



Хронична венозна недостатъчност (ХВН)

ХВН е медицинско състояние, при което вените не могат да изпомпват достатъчно кръв обратно към сърцето. Така кръвта се застоява във вените на краката, което води до различни оплаквания.

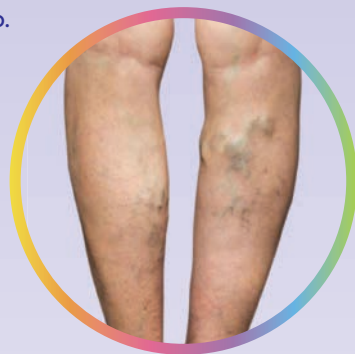
Имам риск ако:

- ♦ Страдам от дълбока венозна тромбоза;
- ♦ Съм пушач;
- ♦ Съм бременна;
- ♦ Съм жена;
- ♦ Имам роднини с разширени вени;
- ♦ Професията ми е свързана с дълги периоди на стоене или седене на едно място
- ♦ Възрастта ми е над 50 години;
- ♦ Страдам от наднормено тегло.

Как да се предпазя?

- ♦ Да избягвам продължителното седене или стоене на място, а ако професията ми го изисква, да отделям по 5 мин. на всеки час за раздвижване. **В случай че не мога да го правя, трябва да се консултирам с лекар какви ластични чорапи са подходящи за мен;**
- ♦ Физическа активност (ходене, тичане, плуване, каране на колело) в продължение на минимум 30 минути дневно;
- ♦ Да пия поне по литър вода на ден.

С подкрепата на:



Симптоми:

- ♦ Подуване в долната част на краката и глезените, особено след продължително стоене;
- ♦ Болки или умора в краката – особено вечер;
- ♦ Разширени вени;
- ♦ Сърбеж по кожата на краката;
- ♦ Рани или тъмно оцветяване по вътрешната страна над глезените.



Периферна съдова болест

Периферната съдова болест е бавно и прогресиращо нарушаване на кръвоснабдяването (доставката на богата на кислород кръв), дължащо се основно на стесняване на кръвоносните съдове от атеросклеротични плаки. Частите на тялото, кръвоснабдявани от тези съдове, може да не получават достатъчно кръв за правилна функция и да започнат да страдат. Кръвоносните съдове на краката са едни от най-често засегнатите.



Рискови групи:

- ♦ Мъже над 50 години;
- ♦ Жени в менопауза;
- ♦ Хора с:
 - Висок „лош“ LDL холестерол и триглицериди
 - Нисък „добър“ HDL холестерол
 - Високо кръвно налягане
 - Фамилна анамнеза за атеросклероза
 - Хронична бъбречна недостатъчност
 - Наднормено тегло или затлъстяване
- ♦ Пушачи;
- ♦ Диабетици;
- ♦ Обездвижени и без физическа активност.

Какво да направя?

- ♦ Да потърся помощ от лекар;
- ♦ Ако пуша, задължително да спра;
- ♦ Промяна в начина на хранене;
- ♦ Лечение на високия холестерол;
- ♦ Намаляване на теглото;
- ♦ Намаляване приема на алкохол;
- ♦ Физическа активност минимум 30 минути дневно;
- ♦ Контрол на диабета и кръвното налягане.

Симптоми:

- ♦ Болка в краката при ходене, особено в прасците, която преминава след почивка;
- ♦ Изтръпване, слабост или атрофия (намален размер и сила) на мускула на прасеца;
- ♦ Усецане за студ в краката;
- ♦ Трудно зарастващи рани по краката;
- ♦ Импотентност;
- ♦ Намаляване на окосмяването на краката;
- ♦ Удебелени, непрозрачни нокти.

