

Nohy vás nosia celý život

Venujte im pozornosť!

Chronické žilové ochorenie je stav, pri ktorom žily strácajú schopnosť efektívne prepravovať krv späť k srdcu. Toto ochorenie môže postihnúť ľudí rôzneho veku a pohlavia.

RIZIKOVÉ FAKTORY

- Sedavý spôsob života
- Ťažká fyzická aktivita
- Genetická predispozícia
- Tehotenstvo
- Fajčenie
- Obezita
- Tesné oblečenie

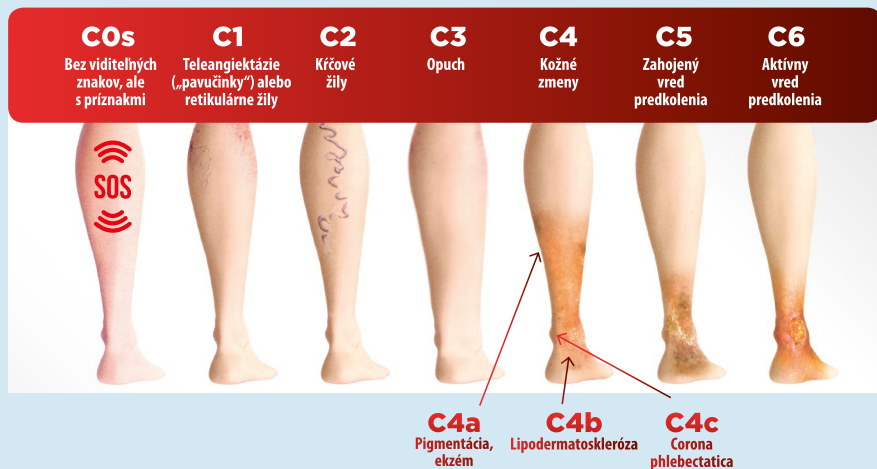
PRÍZNAKY A PREJAVY

- Opuchy nôh a členkov
- Bolesť nôh, únava nôh
- Pocit ťažkých nôh
- Zväčšené, viditeľné žily a kŕčové žily
- Kožné zmeny
- Kŕče, najmä v noci
- Zhoršenie príznakov po dlhom státi alebo sedení



Ľudia sú k svojim nohám pomerne ľahostajní a návštevu lekára alebo lekárničky odkladajú do poslednej chvíle. Až **polovica pacientov trpí 5 a viac rokov** na chronické žilové ochorenie predtým, než vyhľadá pomoc lekára.¹

Aj keď chronické žilové ochorenie práve necítite, zápal postupuje a funkcia žíl sa zhoršuje.



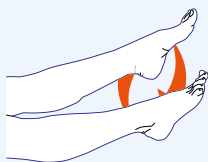
1 z 3 pacientov progreduje do závažných štádií CHVO už za 6 rokov.²



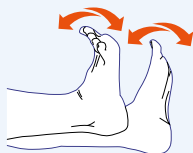
Vrátte nohám ľahkosť

Zlepšite si krvný obeh v ťilách počas dlhého státia alebo sedenia

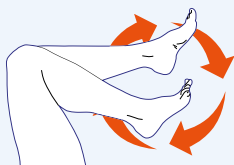
Cviky na doma



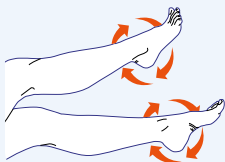
Noťnice (opakovane prekríťajte a vyrovnávajte nohy). **10 až 15-krát**



Príťahujte a odťahujte palce na nohách smerom k telu, keď pocítite tlak, jemne dvíhajte nohy hore. **20 krát**



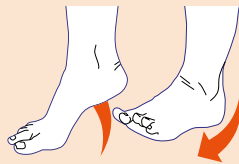
Bicyklujte. **10 až 15-krát**



Jemne krúťte vystretými nohami a chodidlami. **10 až 15-krát**



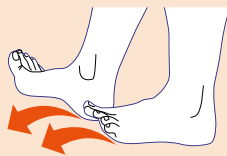
Cviky v práci



Postavte sa na špičky a späť na celé chodidlo. **10 až 15-krát**



Spájajte a dávajte od seba špičky. **10 až 15-krát**



Kráčajte na päťách. **30 sekúnd**



Prenášajte hmotnosť zo špičiek na päty. **10 až 15-krát**

Ak Vám lekár odporučil venofarmakum na liečbu chronického ťilového ochorenia, liečba má trvať min. 1 mesiac. Svoj liek uťívajte vťdy pravidelne a v odporúčaných dávkach.

Klinicky overená liečba na **boľavé, opuchnuté nohy** a **kťčové ťily**.

www.detralex.sk

DETRALEX 60• 500 mg, filmom obalené tablety a Detrallex 30• 1000 mg perorálna suspenzia vo vrecku sú lieky na poroľálne pouťitie. Pred uťitím lieku si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre pouťivateľa a poraďte sa s lekárom alebo lekárnikom. Uťívajte s jedlom.

Zdroj: 1. OCBI Venous Disease Performance Tracker W4 CVD focus. Slovakia Key Insights, 2021. 2. Rabe E., Pannier F., Ko A., Bertho G., Hoffmann B., Hertel S., Incidence of varicose veins, chronic venous insufficiency, and progression of the disease in the Bonn Vein Study II. J Vasc Surg. 2010;51(3):791



Cítte sa nezastaviteľní