



Apoteka Dr Max: Kako rešiti problem proširenih vena i kapilara?

Leto i tropske temperature nam donose i neugodna iznenađenja, kao što su izražen osećaj težine i boli u nogama, što su simptomi koje povezujemo sa bolešću proširenih vena i venske cirkulacije. Gotovo trećina odrasle populacije pati od bolesti proširenih vena i kapilara, a zbog hormonskih uticaja posebno su ugrožene žene. Brojni faktori, način života, zanimanje, dugotrajno stajanje, sedenje, nedovoljna fizička aktivnost, trudnoća, ali i neki lekovi, kao i nasledni faktor mogu ostaviti trag na našim nogama ali i izazvati ozbiljnije zdravstvene probleme. O merama prevencije ali i kako ublažiti tegobe razgovarali smo u apoteci Viva koja posluje pod brendom Dr Max u ulici Janka Stajčića 4/a.



Proširene vene i kapilari vidljivi su nakon tridesete godine kod svake druge ili treće žene, a starenjem se situacija dodatno pogoršava. Kod osoba srednje i starije životne dobi koje imaju izražene proširene kapilare i vene, lečenje traje tokom cele godine, a i zimi noge imaju „neprijatelje“ – smanjenu fizičku aktivnost i hladnoću, ali i previše zagrejane prostorije. Važno je ne zapustiti i ne zanemariti problem.

Slaba cirkulacija, podrazumeva otežan povratak krvi prema srcu a ona se može nakupljati i u ekstremitetima.



Pacijentima se u prvoj fazi preporučuju nefarmakološke mere: izbegavati sedenje i stajanje u jednom

položaju više od 30 minuta i sedenje sa prekrštenim nogama, izbegavati neudobnu obuću sa previsokim ili preniskim potpeticama, dokolenice sa jakom gumom, vežbati i baviti se sportom, regulisati telesnu težinu, ne nositi usku odeću oko struka, nogu, prepona, rizične grupe trebalo bi da nose elastične zavoje ili čarape, voditi računa o ishrani sa što manje soli i više biljnih vlakana. U toku dana podići noge iznad nivoa srca kako bi se u njima poboljšala cirkulacija, izbegavati dugo izlaganje visokim temperaturama, svako tuširanje nogu završiti hladnom vodom i masi-ranjem prema srcu.



U apoteci Viva koja posluje pod brendom Dr Max, u periodu od 12. do 18. avgusta Venodia plus tablete i krem gel mogu se nabaviti po akcijskoj ceni od 40 odsto.