venovasc®
centrul veno vascular cluj
fondat de Dr. med. Klaus-Adolf Behrens

Dr. Titus Sever Baciu, MHBA
Medic specialist medicină internă (München/Bavaria)
Medic specialist flebologie (München/Bavaria)
Medic specialist medicină de familie (München/Bavaria)

Dr. med. Ernö Jerzicska
Medic primar chirurgie vasculară
Medic specialist chirurgie cardiacă
Doctor în științe medicale

Venen Kompetenz-Zentrum

MC Management Certification
ISO 9001:2008

Centru medical specializat în boli vasculare și chirurgia minim invazivă a varicelor

Măsuri de precauţie şi prevenţie pentru pacienţii cu arteriopatie cronică obliterantă a membrelor inferioare

Folosiţi orice ocazie pentru a vă mișca în mod regulat și cât mai des. O terapie prin mișcare activă constituie baza tratamentului. Faceți pe cât posibil cel puțin 3000 de pași zilnic!

- Mersul zilnic pe jos. Mergeți pe jos într-un ritm mai alert. Opriţi-vă scurt ori de câte ori simțiți dureri gambiere (claudicație). Încercați mărirea distanțelor zilnic!
- Staţi de mai multe ori pe zi pe vârful picioarelor.
- Exerciţiile Ratschow sunt de mare ajutor. Așezaţi-vă pe spate, ridicaţi picioarele întinse și faceţi mișcări circulare în aer.
- Urcarea scărilor este un exercițiu foarte util!
- Înotul și dansul sunt exerciții optime pentru sistemul vascular.
- Ciclismul este foarte recomandat.

Duceţi o viaţă preventivă / Alimentaţi-vă sănătos

- Evitaţi stresul și activitățile solicitante. Renunţaţi la fumat.
- Adoptaţi o alimentaţie sănătoasă, variată și modernă cu grăsimi puţine și fibre multe.
- Menţineţi-vă greutatea normală sau tindeţi spre a o menţine.
- În cazul diabetului zaharat și a riscului de gută (acid uric ridicat) țineți dieta necesară!
- Consumați lichide (cel puţin doi litri pe zi).

Cele 12 reguli:

1. Faceţi mișcare regulat și cât mai des!
2. Păstraţi-vă picioarele calde și uscate!
3. Nu purtaţi pantofi care vă strâng!
4. Renunţaţi la ciorapi și jartiere care comprimă!
5. Picioarele și degetele de la picioare vor fi îngrijite cu atenţie! La tăierea unghiilor fiţi atenţi sa nu va răniti. Folosiți creme gresante în cazul picioarelor uscate.
6. Purtaţi zilnic șosete numai din bumbac sau lână!
7. Evitaţi picioarele transpirate, leziunile și micoza! Inspectaţi periodic picioarele și spațiile interdigitale.
8. Nu umblaţi desculţ. Pericol de accidentare!
9. Evitaţi căldura directă (de exemplu: pernele cu apă caldă, pernele electrice sau băile fierbinţi la picioare, băile termale și împachetările cu nămol)!
10. Nu puneţi picior peste picior pentru a nu strangula vasele de sânge din zona genunchilor!
11. Consumaţi multe lichide! (în cazul în care inima permite acest lucru).
12. Punctul cel mai important: Renunţaţi definitiv la fumat!

Tel: (004) 0264 44 29 40, Fax: (004) 0264 44 95 70, Mobil: (004) 0743 08 36 06,
E-mail: contact@venovasc.com | Str. Minerilor nr.47, 400409 Cluj-Napoca
www.venovasc.com

© Centrul Veno Vascular 2014