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 prevenire a bolilor venoase şi de precauţie pentru pacienţii cu afecţiuni venoase

Activitatea fizică:
- fiţi activi zi de zi (mergeţi cu bicicleta, înotaţi, faceti jogging, etc.)
- evitaţi ascensoarele, urcaţi pe scări
- evitaţi ridicarea de greutăţi (valize, sacoșe de cumpărături grele, etc.)
- la birou acordaţi atenţie poziţiei corecte, nu staţi picior peste picior, ridicaţi-vă și plimbaţi-vă din când în când.
- relaxarea de seară este benefică picioarelor: în pat, ridicaţi picioarele cu aproximativ 15 cm mai sus decât toracele. În cazul afecțiunilor venoase folosiți o pernă sub picioare.

Îngrijirea picioarelor:
- faceţi duș rece la picioare și țineți picioarele ridicate
- evitaţi băile fierbinţi, sauna și solarul
- purtaţi regulat ciorapii de compresie indicaţi de medicul curant
- deoarece ciorapii de compresie usucă pielea, combateţi senzaţia de uscăciune și pruritul cu ungvente și creme grase. (eventual cu ureea 10%)

Alimentaţia și îmbrăcămintea:
- se recomandă o alimentaţie echilibrată și bogată în fibre (fructe, legume, cereale integrale)
- consumaţi zilnic cel puţin 2 litri de lichid - în special în sezonul cald
- evitaţi fumatul
- purtaţi pantofi adecvaţi (de preferinţă fără tocuri, cu tălpi flexibile), ori de câte ori este posibil, mergeţi desculţ.
- evitaţi îmbrăcămintea strâmtă care strânge zona bazinului și a șoldurilor
- evitaţi obezitatea - orice kilogram în plus „apasă" pe vene.

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

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