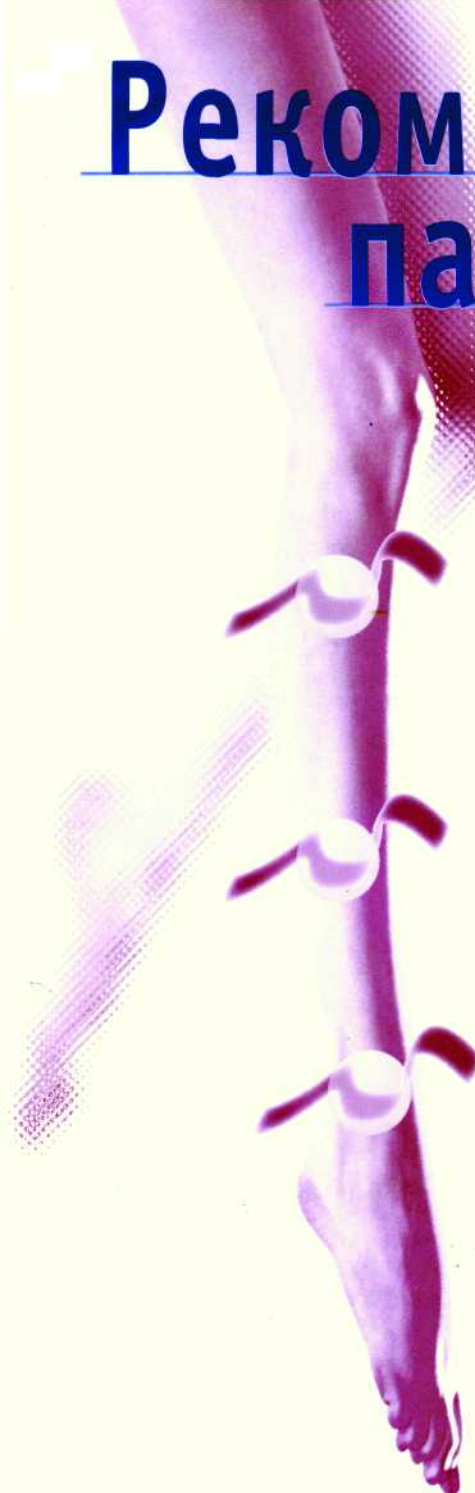


# Рекомендации пациентам



после  
операции  
по поводу  
варикозной  
болезни

**К** сожалению, выполнение операции полностью пациента не излечивает. Предрасположенность к варикозному расширению вен остается.

Поэтому, после операции по поводу варикозной болезни вен нижних конечностей, для быстрого восстановления функции оперированной ноги и предотвращения рецидива заболевания, Вам необходимо соблюдать определенные правила, рекомендованные специалистами – флебологами.

1. Научитесь бинтовать оперированную ногу эластическим бинтом. Это необходимо делать около 1,5-2-х месяцев. После 15-20 минут горизонтального положения ноги, бинтовать от пальцев стопы и выше, и каждый оборот бинта должен закрывать предыдущий наполовину. Первый месяц ногу бинтуйте от пальцев до паха и носите бинт круглосуточно. Ношение лечебного эластического трикотажа (эластичные чулки, колготки или гольфы) разрешается после снятия кожных швов, вместо эластичного бинта.
2. Во время сна ноги должны быть приподняты под углом 15-20 градусов.
3. В течение полугода после операции нельзя:
  - долго стоять и сидеть,
  - поднимать тяжести более 10 кг,
  - заниматься тяжелыми видами спорта,
  - загорать,
  - принимать горячие ванны, посещать баню или сауну.
4. Рекомендуется беречь оперированную ногу от травм.
5. Мыться можно под теплым душем после снятия швов. Оперированную ногу следует мыть мягкой губкой с мылом, просушить полотенцем, швы обработать йодом или зеленкой.
6. После операции может отмечаться повышение температуры тела до 37-37,5°C. Если Вы отмечаете более высокую температуру тела, появились покраснение и резкая болезненность кожи на ноге, ухудшение общего самочувствия – немедленно сообщите Вашему врачу.

**Никакие мази, компрессы и тепловые процедуры без консультации с Вашим хирургом, использовать нельзя!**



7. Боли и отечность оперированной ноги могут сохраняться до нескольких месяцев после операции. Усиление боли и отеков могут провоцировать чрезмерная физическая нагрузка, травма, прием больших количеств жидкости, изменение погодных условий и другие причины. Необходимо устранить, если это возможно, причину и начать эластическое бинтование ноги, либо ношение лечебного компрессионного трикотажа.

**Желательно 2 раза в год посещать Вашего флеболога (хирурга).**

## КАК ИЗБЕЖАТЬ РЕЦИДИВА ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ:

- ❧ Во время отдыха поднимайте ноги на 15 см выше уровня сердца.
- ❧ Меньше загорайте, больше отдыхайте в тени.
- ❧ Полезные виды спорта: ходьба, бег, плавание, велосипед, лыжи.
- ❧ Не переедайте, следите за своим весом. В пище должно быть достаточно клетчатки, (овощей, фруктов, цельнозерновых и растительных продуктов), это нормализует пищеварение, предотвращает запоры.
- ❧ Пейте достаточное количество воды. Ежедневно необходимо выпивать до двух литров жидкости, особенно в жаркое время года.
- ❧ Старайтесь избегать ношения тесной одежды и обуви.
- ❧ Чаще поднимайтесь по лестнице пешком. Не используйте лифт. Ходьба по лестнице благотворно влияет на работу Ваших вен.
- ❧ Сидите правильно. По возможности не нагружайте плечи. Ноги не скрещивайте. Используйте стулья и кресла с твердым покрытием.
- ❧ Бег на месте. Если вы много работаете стоя, мы рекомендуем выполнять бег на месте в перерывах на работе. После выполнения этого упражнения Вы снимаете напряжение с вен.
- ❧ Исключите поднятие тяжестей, во время покупок используйте коляски. Поднимая тяжести, вы создаете дополнительную нагрузку на вены.
- ❧ Исключите горячие ванны, ноги мойте холодной водой. Вечером полезен контрастный душ. Это не даст венам расширяться и облегчит кровообращение.
- ❧ При необходимости приема гормонов, проконсультируйтесь с флебологом.
- ❧ Периодически носите лечебно – профилактический компрессионный трикотаж (гольфы, чулки или колготки). Размер и степень сжатия трикотажа определяет специалист по заболеваниям вен – **ФЛЕБОЛОГ** или **ХИРУРГ**.
- ❧ Используйте негормональные противозачаточные средства.
- ❧ При имеющемся заболевании вен не менее двух раз в год проводите профилактический курс лечения французским препаратом **ФЛЕБОДИА 600**, принимая по 1 таблетке утром перед едой на протяжении одного-трех месяцев. Он укрепляет стенки вен, восстанавливает нормальное кровообращение, уменьшает боль, снимает отеки.

## РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ:



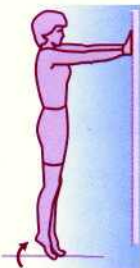
Движения носками  
ног влево, вправо.



Опираясь на стол,  
поднимайтесь  
на цыпочки  
и опускайтесь  
на пятки.



Обеими ногами  
подняться на носки.



Опираясь на стену,  
поднимайтесь  
на цыпочки  
и опускайтесь  
на пятки.



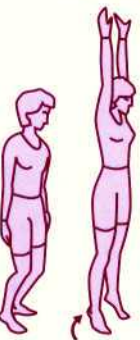
Обеими ногами встать  
на пятки.



Сидя на стуле,  
движения ногами  
«на цыпочки»  
и «на пятки».



Поочередно  
переступать ногами  
с пятки на носок  
и с носка на пятку.



Поднимите руки  
вверх, встаньте на  
носки. На выдохе –  
опустите руки,  
расслабьтесь.

*Рекомендации подготовили сосудистые хирурги  
Института им. А.В. Вишневского г. Москвы*

**ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ  
ПОВТОРЯТЬ  
ПО 10-20 РАЗ.**

**РЕКОМЕНДОВАНО:** .....

.....

.....

.....