

Lekko przez lato

Dobrze znasz to uczucie: po kilku godzinach pracy w pozycji stojącej lub siedzącej, szczególnie w upalny dzień, nogi są obrzmiałe i „ciężkie”. Dokucza Ci napięcie mięśni i nocne kurcze łydek, towarzyszy zmęczenie i ból stóp, swędzenie kostek. Uwważaj: to mogą być objawy rozwijającej się choroby żył.

Jeśli rodzice lub dziadkowie cierpieli na żylaki, istnieje duże prawdopodobieństwo, że u Ciebie też się pojawią – skłonność do tego schorzenia jest genetyczna. Jeśli wykonujesz długotrwałe siedzącą lub stojącą pracę, ryzyko zachorowania znacznie wzrasta. Pajączki mogą pojawić się u wielbicieli opalania, sauny i gorących kąpeli. Nagrzewanie nóg powoduje rozszerzanie się naczyń krwionośnych i utratę napięcia ścianek żył, co spowalnia przepływ krwi i powoduje obrzęki.

Jak powstają żylaki

Żyły nóg są szczególnie narażone na rozszerzanie, zwykle na skutek wysokiej temperatury, nadciśnienia żylnego, czy też z powodu pojawienia się przeszkody dla strumienia krwi w świetle naczynia. Żyły są wyposażone w zastawki uniemożliwiające cofanie się krwi płynącej do serca – gdy nie działają one prawidłowo, krew zalega w nogach. Długotrwałe lub często powtarzające się „zatrzymania” krwi w naczyniach mogą doprowadzić do uszkodzenia struktury ścianek i trwałego „rozdęcia” żyły. Powstałe zmiany, widoczne pod skórą w postaci niebieskawych uwypukleń, to właśnie żylaki. Nielezione mogą powodować zastoje krwi, zapalenia i zakrzepy żyłne, a także trudno gojące się owrzodzenia.

Przeciwdziałaj!

Nawet, jeśli zaliczasz się do grupy zwiększonego ryzyka zachorowania, albo gdy już cierpisz na niewydolność krążenia, możesz zminimalizować dolegliwości związane z żylakami. Dbaj, by nie przeciążać nóg i stosuj systematyczną profilaktykę:

- unikaj długiego stania i siedzenia. Jeśli już musisz siedzieć, zmieniaj jak najczęściej pozycję i nie zakładaj nogi na nogę. Noś wygodne buty na niewysokim, stabilnym obcasie,
- często odpoczywaj z uniesionymi nogami,
- jeśli masz nadwagę – postaraj się zrzucić zbędne kilogramy,
- unikaj opalania, sauny i gorących kąpeli,
- masuj nogi, np. wykonując okrężne ruchy chłodnym lub naprzemiennym strumieniem wody z prysznica. Ulgę spuchniętym nogom przynosi też brodenie po kolana w zimnej wodzie (np. w nalanej do miski lub wanny),
- do masażu nóg i stóp stosuj chłodzące i zmniejszające obrzęk żele, np. z wyciągiem z kasztanowca lub z heparyną, która zapobiega tworzeniu się zastoju krwi w żyłach i uszczelnia naczynia krwionośne,
- przyjmuj specjalne preparaty flebotropowe (dostępne w aptece bez recepty), przeciwdziałające żylakom i wspomagające ich leczenie. Mają one przeciwzapalne i przeciwzakrzepowe działanie, zmniejszające przepuszczalność naczyń włosowatych,
- noś specjalne rajstopy, pończochy i podkolanówki przeciwżylakowe, które usprawniają krążenie krwi w naczyniach,
- nie unikaj ruchu – spaceruj, pływaj, maszeruj. Sport poprawia krążenie krwi w organizmie, wzmacnia mięśnie i pomaga walczyć z nadwagą,
- uzupełnij dietę o produkty bogate w magnez, aby zapobiegać kurczom (np. banany, warzywa strączkowe, ziemniaki, orzechy),
- ogranicz stosowanie soli, która zatrzymuje wodę w organizmie.

Phlebodia®

600mg diosminum®

Odśłoń nogi latem

1 TABLETKA DZIENNIE* = **1** OPAKOWANIE MIESIĘCZNE**

* w przewlekłej niewydolności żylniej

**dot. opakowania 30 tabletek



- zmniejsza obwód kostki¹
- zmniejsza objawy żylaków
- pomaga zwalczać ból nóg
- zmniejsza uczucie ciężkości nóg

PHL-POL-03-01-2010

Nazwa produktu leczniczego: Phlebodia, 600 mg, tabletki powlekane. **Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej:** diosmina. **Dawka substancji czynnej lub stężenie substancji czynnej:** 1 tabletkę zawiera 600 mg diosminy (Diosminum). **Postać farmaceutyczna:** Tabletki powlekane. **Wskazania terapeutyczne do stosowania:** Zmniejszenie objawów niewydolności krążenia żylnego w obrębie kończyn dolnych (żylaki kończyn dolnych), uczucia ciężkości nóg, bólów, dolegliwości spowodowanych zespołem niespokojnych nóg zmuszających do zmiany pozycji ciała. Krótkotrwałe leczenie objawowe żylaków odbytu w okresie zaostrzeń dolegliwości. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na diosminę lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Stosowania produktu leczniczego nie zaleca się w okresie karmienia piersią. **Podmiot odpowiedzialny:** LABORATOIRES INNOTHERA, 10 Avenue Paul Vaillant Couturier, BP35 94111 Arcueil CEDEX, Francja. **Lek dostępny bez recepty.**

Opracowano na podstawie:

1. Zuccarelli F. Diovenor 300. Etude de l'activité thérapeutique pendant 3 mois sur les œdèmes des membres inférieurs liés à une maladie veineuse fonctionnelle ou organique. No 343 Tribune Medicale 29 septembre 1990. Badanie przeprowadzono na preparacie Diovenor zarejestrowanym w Polsce pod nazwą Phlebodia. W badaniu podawano 600 mg na dobę w 1 lub 2 dawkach.

www.phlebodia.pl

Dodatkowych informacji udziela:
Abbott Products Sp. z o.o.
ul. Orzycka 6, 02-695 Warszawa,
tel. 0 22 330 71 00, fax 0 22 330 72 00

PRZED UŻYCIEM ZAPOZNAJ SIĘ Z ULOTKĄ, KTÓRA ZAWIERA WSKAZANIA, PRZECIWWSKAZANIA, DANE DOTYCZĄCE DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH I DAWKOWANIA ORAZ INFORMACJE DOTYCZĄCE STOSOWANIA PRODUKTU LECZNICZEGO, BĄDŹ SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB FARMACEUTĄ, GDYŻ KAŻDY LEK NIEWŁAŚCIWIE STOSOWANY ZAGRAŻA TWOJEMU ŻYCIU LUB ZDROWIU.