

Сохраните здоровье своих ног!

Остановить прогрессирование варикозной болезни Вам помогут рекомендации хирурга - флеболога:

- В сутки необходимо пить до 1,5 л жидкости: воды, сока, чая
- Предупреждайте запоры: ешьте больше фруктов и овощей
- Не пере едайте, следите за своим весом
- Не злоупотребляйте алкоголем
- Избегайте длительного положения стоя или сидя
- Больше двигайтесь, отдыхайте активно
- Полезные виды спорта: ходьба, бег, плавание, велосипед, лыжи
- Чаще поднимайтесь по лестнице пешком
- Носите обувь с каблуком не выше 6 см
- Не носите тесную одежду и обувь
- Меньше загорайте, больше отдыхайте в тени
- Во время отдыха поднимайте ноги на 15 см выше уровня сердца
- Используйте негормональные противозачаточные средства. При необходимости приема гормональных контрацептивов, проконсультируйтесь с хирургом
- Не носите тяжести

Лечение варикозной болезни необходимо начинать как можно раньше!