

Európai ÉRSZŰKÜLET NAP

Elég az amputációkból, éljen két lábbal a földön!

Séta közben lábfájástól szenved?

Eleget sétál ahhoz, hogy ezt megállapítsa?

Elképzelhető, hogy perifériás verőérbetegségben szenved!

A perifériás verőérbetegség gyakori megbetegedésnek számít, a 60 év felettiak közel 20 százaléka érintett világszerte.

Az érszűkület során, az érelmeszesedés következtében, a lábak verőerei beszűkülnek.

A perifériás verőérbetegség legsúlyosabb formája lábamputációhoz vezethet.

A perifériás verőérbetegség gyakorisága az életkor előrehaladásával nő, de amennyiben dohányzik, cukorbeteg, magas a vérnyomása, vagy a koleszterinszintje, továbbá ha mozgásszegény életmódot folytat a kockázat még nagyobb.

A korai stádiumban lévő perifériás verőérbetegség szorító fájdalmat okoz a vádliban, a combban vagy a farizomban, amely mindig egy bizonyos távolság megtétele esetén jelentkezik és rövid pihenés után megszűnik.

Jó hír, hogy az életmódváltozás drasztikusan javíthatja a betegség kimenetelét.

- Szokjon le a dohányzásról!
- Orvosa segítségével tartsa megfelelő értéken vérnyomását, koleszterinszintjét és vércukorszintjét!
- Végezzen rendszeres testmozgást!

Különösen ajánlott a normál, vagy gyorsabb tempójú séta, mivel ez érszűkületes betegekben jelentősen javítja a járóképességet, megnövelheti a járástávolságot, mivel javítja a láb vérkeringését is.

Már heti két óra testmozgással jelentős javulás érhető el.

A javasolt mozgás: SÉTA

- Sétáljon naponta olyan sebességgel, hogy enyhén kifulladásnak érezze magát, amikor meg kell szólítani valakit.
- Sétáljon mindaddig, amíg fájdalmat nem érez.
- Sétáljon annyit, amennyit csak tud, még a fájdalom ellenére is.
- Amennyiben megfájdul a lába, pihenjen rövid ideig, majd folytassa, ha tudja
- Elképzelhető, hogy messzebbre tud majd sétálni ha elmúlt a fájdalom, mivel mozgás közben javul a vérkeringés.
- Amennyiben séta közben mellkasi fájdalmat érez, mindenképpen konzultáljon orvosával!

**Sétáljon a lábaiért... és az életéért!
(Legyen jobb, egészségesebb és hosszabb élete!)**



-Vascular-
Independent Research and Education
-European Organisation-
<http://www.vas-int.net>