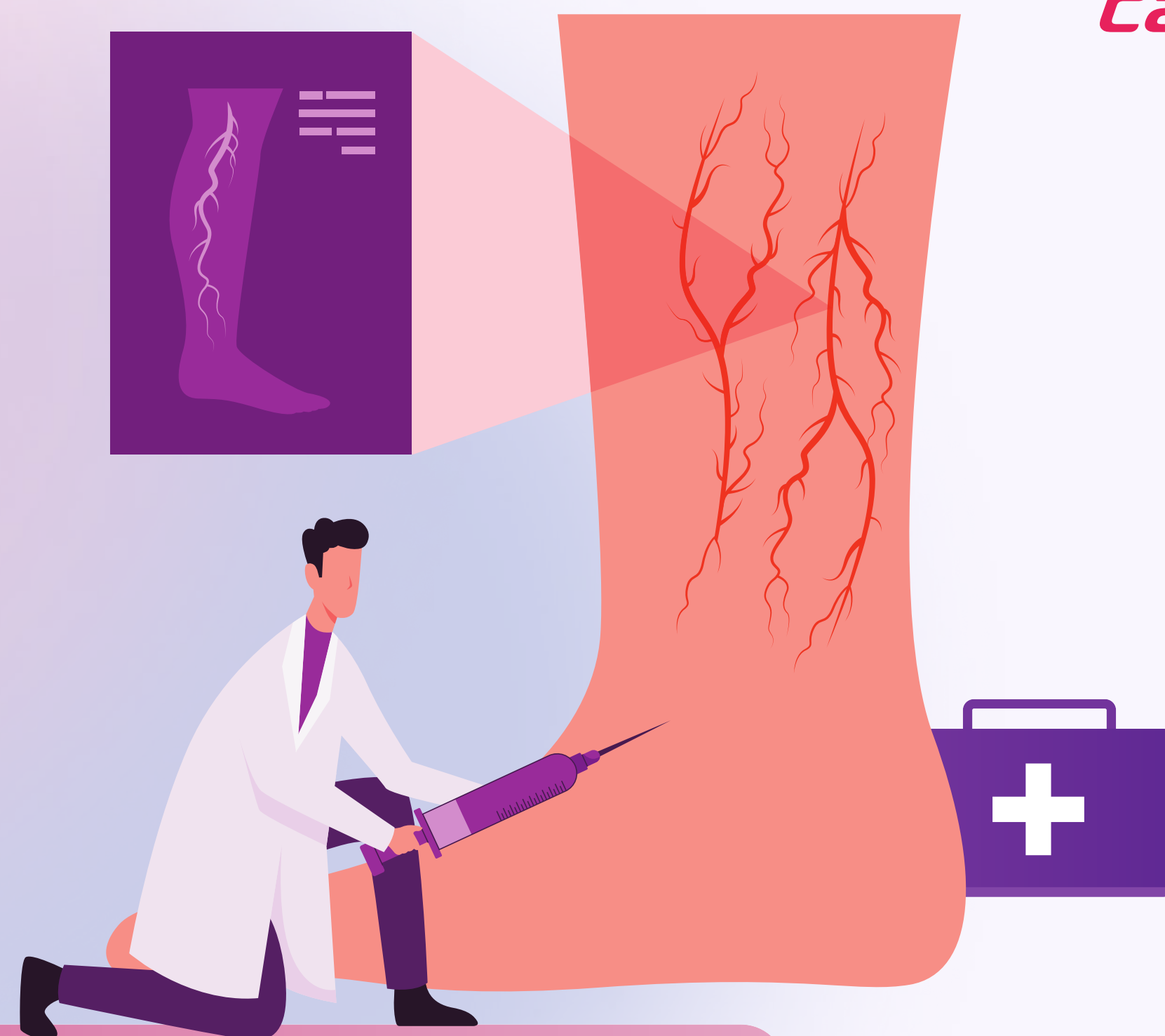


Тромбозы и их профилактика

Острые венозные и артериальные тромбозы являются наиболее распространенными причинами смертности в развитых странах.



Симптомы тромбозов глубоких вен нижних конечностей

Боль и тяжесть
в ногах

1

Иногда может
быть
пульсирующей

2

Также отмечается
отёчность

3

Чувство **жара**
или **жжение**

4

Изменение **цвета**
кожи
от красного до синюшного

5

Артериальный тромбоз



Инфаркт

Боль, жжение, тяжесть в грудной клетке, часто отдающая в левую руку, лопатку или в нижнюю челюсть, одышка в покое и при физической нагрузке, потливость.



Инсульт

Нарушения или потери сознания, нарушения движений в одной половине тела, если человек не может надуть щёки или улыбнуться.



Тромбоз легочных артерий

Сильная одышка, боль в груди, кашель, кровохарканье, побледнение лица, потеря сознания.

Рекомендации

Для профилактики как тромбоза глубоких вен, так и артериальных сосудов



Регулярная разминка

Не допускайте гиподинамии или длительного обездвиживания, не забывайте про движения ногами, разминку. При высоких рисках развития тромбоза врач может порекомендовать ношение эластичных чулок.



Не курить

Риск сердечного приступа и инсульта начинает снижаться сразу после того, как человек прекращает употребление табачных изделий, и может снизиться вдвое через 1 год



Здоровое питание

Управляйте весом и придерживайтесь здорового питания



Физическая активность

Занимайтесь физической активностью не менее 30 минут в день



Контроль тела

Контролируйте и знайте свои: артериальное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови



Рекомендации врача

Соблюдайте рекомендации своего лечащего врача, если вам назначены препараты, разжижающие кровь.