

КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРОМБОЗА

при длительных переездах и перелетах?



Периодически делайте гимнастику для ног, вставайте, пройдитесь по салону самолета. Если передвигаетесь на машине, делайте остановки.



Надевайте компрессионные чулки или колготки. Трикотаж сжимает ногу по определенной схеме, это нормализует давление в венах, помогает движению крови. Профилактический трикотаж (класс 0) можно применять без назначения врача, лечебный трикотаж (1-3 степень компрессии) — по рекомендации флеболога.

Пейте больше воды.



Не скрещивайте ноги.

Откажитесь от алкоголя и курения.



Надевайте свободную одежду и удобную обувь. Тугие носки, резинки, давящие пояса, тесная обувь нарушают кровообращение.

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ПЕРВЫЕ ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ:

Боль распирающего характера, отек области лодыжек, синий оттенок кожи, чувство холода и онемения в ногах

**Перелеты и переезды длительностью свыше
восемью часами нежелательны для людей:**



с варикозной болезнью



с ожирением



беременных



женщин, применяющих
гормональные
контрацептивы



с хронической
сердечной
недостаточностью



тех, кто менее месяца
назад перенес
операцию или получил
травму конечностей

**Чтобы не пропустить первые признаки тромбоза,
проходите ежегодный профосмотр.**

 osmp@kuzdrav.ru

 [zdorov_kuzbass](https://www.instagram.com/zdorov_kuzbass)

 osmp42.ru

 [osmp42](https://vk.com/osmp42)