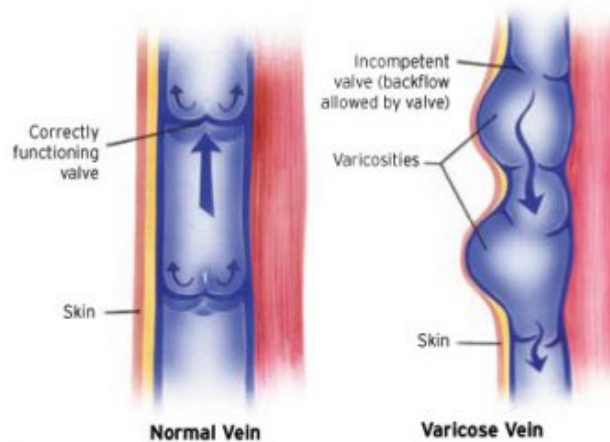


# Η Χρόνια Φλεβική Νόσος δεν είναι μόνο καλοκαιρινό πρόβλημα

Συγγραφέας Στάθης Σκληρός Γράφτηκε στις 22 Οκτωβρίου 2017,



Επιτακτική ανάγκη η συνέχιση της θεραπείας της Χρόνιας Φλεβικής Νόσου όλο το χρόνο,

Πόδια πρησμένα με αίσθημα βάρους και πόνο είναι τα συνηθισμένα συμπτώματα της Χρόνιας Φλεβικής Νόσου που ταλαιπωρούν τους πάσχοντες όλο το χρόνο και όχι μόνο το καλοκαίρι.

Και αυτό, γιατί, όπως επιβεβαιώθηκε από σχετική έρευνα που πραγματοποιήθηκε από την Ελληνική Εταιρεία Έρευνας & Εκπαίδευσης στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας, **η Χρόνια Φλεβική Νόσος είναι ένα χρόνιο νόσημα, του οποίου τα συμπτώματα επιδεινώνονται με τις υψηλές θερμοκρασίες τους καλοκαιρινούς μήνες, αλλά εξακολουθεί και υφίσταται και τους χειμερινούς μήνες.**

**Τα συμπτώματα της νόσου το χειμώνα δεν μας ενοχλούν στον ίδιο βαθμό, αλλά με την πάροδο των ετών το πρόβλημα γίνεται μεγαλύτερο αν παραμεληθεί.**

Συγκεκριμένα, η έρευνα έδειξε ότι το 51% του συνόλου των πασχόντων και το 60% όσων υποφέρουν συστηματικά από ΧΦΝ, δεν αντιμετωπίζουν πρόβλημα μόνο τους καλοκαιρινούς μήνες, αλλά όλο το χρόνο.

**Το γεγονός αυτό αποδεικνύει ότι, η αντιμετώπιση του προβλήματος στα πρώτα στάδια δεν πρέπει να ξεκινά και να σταματά μόνο τους καλοκαιρινούς μήνες, που τα συμπτώματα είναι πιο έντονα, αλλά να γίνεται συστηματικά, χωρίς διακοπή, καθ' όλη την διάρκεια του χρόνου.**

Επιδημιολογικές μελέτες στο εξωτερικό επιβεβαιώνουν τα ευρήματα της ελληνικής έρευνας και αποδεικνύουν γιατί η Χρόνια Φλεβική Νόσος έχει χαρακτηριστεί σαν «επαγγελματική νόσος» καθώς τη συναντάμε ευρέως σε εργαζόμενους που είναι όρθιοι πολλές ώρες, όπως είναι οι πωλητές, κομμώτριες, νοσοκόμες, μάγειρες, σε εργαζόμενους που έχουν καθιστική εργασία, όπως υπάλληλοι γραφείου, οδηγοί φορτηγών ή ταξί και σε εργαζόμενους σε γονατιστή θέση, όπως ξυλουργοί, οικοδόμοι, τεχνίτες τοποθέτησης δαπέδων.

Όλες αυτές οι κατηγορίες των ατόμων αλλά και όσοι αισθάνονται «βαριά» κουρασμένα τα κάτω άκρα τους, θα πρέπει και κατά τη διάρκεια του χειμώνα να συνεχίζουν τη θεραπεία και να μην σταματούν τη λήψη της φαρμακευτικής αγωγής.

Ένας μεγάλος κίνδυνος, εάν δεν ληφθούν τα απαραίτητα προληπτικά μέτρα, είναι η δημιουργία φλεβικών ελκών που αλλοιώνουν την ποιότητα του δέρματος, ενώ ακόμη πιο επικίνδυνη και απειλητική είναι η δημιουργία θρομβοφλεβίτιδας, (θρομβώσεων που παρουσιάζονται στους κρυσούς, όταν το αίμα μέσα στις φλέβες πήζει και εμποδίζεται η ομαλή κυκλοφορία του). Πιο επικίνδυνες είναι οι εσωτερικές αλλά εξίσου επώδυνες αποδεικνύονται και οι επιφανειακές θρομβοφλεβίτιδες.

Το ανθρώπινο σώμα αρχικά προοριζόταν για έναν δραστήριο τρόπο ζωής, για να μπορεί ο άνθρωπος να κυνηγά, να ψαρεύει και να συλλέγει την τροφή του. Στην εποχή μας όμως οι συνθήκες ζωής άλλαξαν. Είμαστε αναγκασμένοι να ζούμε σύμφωνα με το «δυτικό» τρόπο...είμαστε πολύ πιο νωθροί. Δεν είναι περίεργο λοιπόν που στα πόδια μας αρχίζουν να παρουσιάζονται όλα τα ενοχλητικά συμπτώματα που σχετίζονται με τη Χρόνια Φλεβική Νόσο όπως πόνος, πρήξιμο, κούραση, αίσθημα βάρους, ευρυαγγείες, κρυσοί... συμπτώματα και αυτά του «δυτικού» τρόπου ζωής. Το χειμώνα, περισσότερο από ότι το καλοκαίρι, ελαττώνονται οι ευκαιρίες για κίνηση, έτσι υπάρχουν επιπλέον επιβαρυντικοί παράγοντες για τη Χρόνια Φλεβική Νόσο που όσο περνά ο χρόνος τείνει αυξανόμενη.

Ο δραστήριος τρόπος ζωής ωφελεί τους πάντες, σε οποιαδήποτε ηλικία, και είναι ένας θαυμάσιος τρόπος για να εξασφαλίσετε την υγεία των ποδιών σας, καθώς διευκολύνεται η επιστροφή του αίματος στην καρδιά. Η καλύτερη άθληση για τα πόδια είναι αυτή που δυναμώνει τους μύες, χωρίς να καταπονεί το φλεβικό σύστημα, π.χ.: κολύμβηση, πεζοπορία, τζόκινγκ, ποδήλατο.

Επίσης η ανθυγιεινή διατροφή μπορεί να είναι ένας πρόσθετος παράγοντας καταπόνησης για τις φλέβες και τις αρτηρίες σας. Μην καταναλώνετε λιπαρές τροφές, μην προσθέτετε πολύ αλάτι στο φαγητό σας, γιατί προκαλεί αύξηση της αρτηριακής πίεσης και απόφραξη των αρτηριών. Να καταναλώνετε τακτικά, μικρά γεύματα καθώς συμβάλλουν στη σταθεροποίηση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα και στη διατήρηση της ενέργειας σε σταθερά επίπεδα.

Η λήψη των κατάλληλων φαρμάκων μπορεί να απαλύνει τον πόνο, να απαλλάξει από αισθήματα βάρους, και πρηξίματος και να βοηθήσει στη μείωση του οιδήματος.

Τα φλαβονοειδή, όπως το Daflon 500mg, έχουν χρησιμοποιηθεί επί δεκαετίες ευρέως και έχουν δείξει, μέσω κλινικών ερευνών, ότι βοηθούν στη διατήρηση της καλής λειτουργίας των φλεβών των κάτω άκρων και στην αντιμετώπιση δυσάρεστων συμπτωμάτων όπως κρυσοί, ευρυαγγείες, οίδημα (πρησμένα πόδια), κόπωση και αίσθημα βάρους.

Το daflon 500mg αποτελείται από 5 φυσικά φλαβονοειδή, ουσίες που προέρχονται από τα εσπεριδοειδή, με αποδεδειγμένη δράση στην καλή λειτουργία των φλεβών. Η μοναδική Micronise μορφή του εξασφαλίζει διπλάσια απορρόφηση και μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα. Το Daflon δρα στο φλεβικό σύστημα και εξασφαλίζει τη διατήρηση της καλής φλεβικής κυκλοφορίας. Η νέα συσκευασία DAFLON 500mg, κουτί 60 δισκίων ( 2 δισκία/ημέρα, 1 κουτί/μήνα), προσφέρει γρήγορη και ισχυρή ανακούφιση από το αίσθημα βάρους στα πόδια, το πρήξιμο, τον πόνο και τις κράμπες και προστατεύει το φλεβικό σύστημα σε βάθος χρόνου, καθυστερώντας την εξέλιξη της φλεβικής νόσου.

Ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός σας θα σας συμβουλέψει στις όποιες απορίες ή διευκρινίσεις έχετε για την νόσο και για το σκεύασμα.

Οδηγίες Χρήσης Daflon: <http://bit.ly/2t1IA9h>

Το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας και ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων συνιστούν :

**ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ – ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ**



Μου αρέσει! 49