

Dieta w profilaktyce zakrzepicy

Odpowiednia dieta jest niezwykle skuteczna w obniżaniu stężenia lipidów w surowicy krwi. To elementy, które przyczyniają się do chorób układu sercowo-naczyniowego. Dietą zalecaną w profilaktyce żylnych chorób zakrzepowo-zatorowych jest dieta DASH.

Sięgnij po gotowe jadłospisy w diecie DASH na stronie:
www.diety.nfz.gov.pl



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ



Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.

Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo
Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Profilaktyka choroby zakrzepowo-zatorowej

Choroba zakrzepowo-zatorowa sprawia, że w żyłach nóg tworzą się zakrzepy. Zazwyczaj zaczyna się to w żyłach mięśni łydek. Z nich, przechodząc do coraz większych żył, choroba może wędrować ku górze.

Statystyki

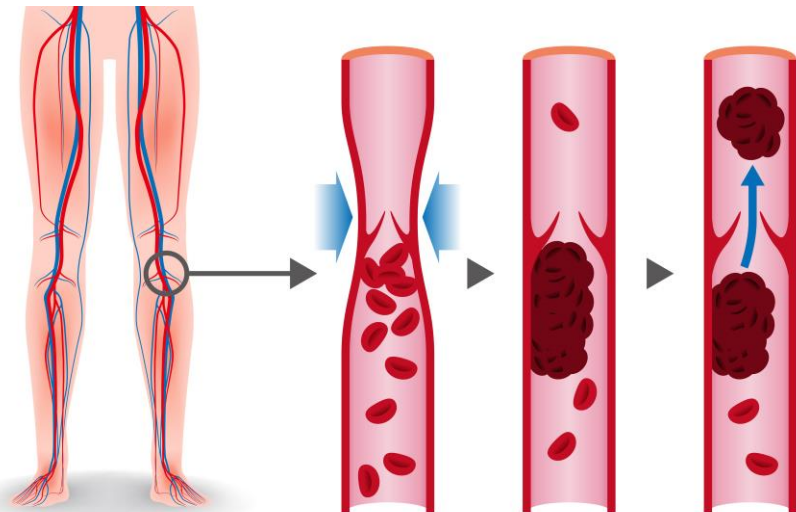
Co roku w Polsce przybywa od 200 do 300 nowych przypadków choroby na 100 tysięcy mieszkańców. To duży wskaźnik zachorowalności.

W 50% przypadkach zakrzepica jest bezobjawowa.

Główne czynniki ryzyka

Procesowi powstawania zakrzepów krwi sprzyjają:

- wiek powyżej 40 lat
- długotrwałe unieruchomienie kończyn (np. opatrunki gipsowe)
- duże zabiegi operacyjne (szczególnie w obrębie kończyn dolnych, miednicy i jamy brzusznej)
- otyłość, cukrzyca
- niewydolność serca
- żylaki kończyn dolnych
- przebyta żylna choroba zakrzepowo-zatorowa
- palenie tytoniu i zwiększona krzepliwość krwi
- choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego
- zespół nerczycowy.



Objawy

Objawy widoczne na zewnątrz

Objawy odczuwalne wewnątrz



Jak unikać zakrzepicy

- **Zadbaj o codzienną aktywność fizyczną, szczególnie taką, w której pracują mięśnie łydek:** jazda na rowerze, pływanie, gimnastyka oraz spacer.
- Unikaj bezruchu. Ruszaj stopami, również kiedy długo stoisz lub siedzisz, nawet w podróży – **ćwicz stopami, stawaj na palcach**. Co jakiś czas zrób kilka kroków.
- Utrzymuj prawidłową masę ciała. Nadwaga sprzyja powikłaniom żylnym. **Dbaj o zbilansowaną dietę**. Nie dopuść do odwodnienia organizmu.
- Wypoczywaj z uniesionymi nogami.
- **Nie pal wyrobów nikotynowych!** Nikotyna niszczy ścianki naczyń krwionośnych i przyczynia się do zwężenia żył.

