

Рекомендации пациенту с варикозной болезнью во время путешествий

До путешествия



1

Пройдите консультацию флеболога



2

Принимайте назначенные врачом веноактивные препараты для уменьшения венозного застоя при ХЗВ¹



3

Исключите алкоголь, снотворные и седативные средства²



4

Выберите место у прохода и наденьте свободную одежду²



5

Наденьте компрессионные чулки (15–30 мм рт. ст.)³



6

Употребляйте достаточное количество воды²

Что делать в пути?



1

Делайте упражнения для ног²: круговые движения стопами, подъёмы на носки и пятки, подтягивание коленей к груди



2

Следите за отёками — при выраженном дискомфорте пройдите или приподнимите ноги^{2,4}



4

Вставайте и прогуливайтесь по салону самолета^{2,4}



5

Избегайте кофе и алкоголь, пейте больше воды²

После путешествия



1

Полежите с приподнятыми ногами 20–30 минут¹



2

Выполните лёгкую разминку или пройдите 15-30 минут²



3

Оптимальная физическая нагрузка при всех формах ХЗВ и ХВН — плавание и аквааэробика¹



4

Наблюдайте за симптомами: боль, отёк, уплотнение на ногах, одышка, частый пульс — повод обратиться к врачу⁴

ХЗВ — хронические заболевания вен; ХВН — хроническая венозная недостаточность

1. Клинические рекомендации МЗ РФ «Варикозное расширение вен нижних конечностей», 2024 год.

2. Баринов В.Е., Лобастов К.В., Кузнецов Н.А., Неверов Н.И. Тромбоз авиапутешественников: факторы риска, особенности поражения и подходы к профилактике. Флебология. 2011;5(1):8-13.

3. Селиверстов Е.И., Лобастов К.В., Илюхин Е.А., и др. Профилактика, диагностика и лечение тромбоза глубоких вен. Рекомендации российских экспертов. Флебология. 2023;17(3):152-296.

4. Российские Клинические рекомендации по диагностике, лечению и профилактике венозных тромбоэмболических осложнений(ВТЭО). 2015 год. <https://library.mededtech.ru/rest/documents/pe2015/>

N-M-VEN(F)-2025_06-424

МАТЕРИАЛ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЗЫВОМ К САМОЛЕЧЕНИЮ. ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Материал выпущен при поддержке компании ООО «Биннофарм Групп». РФ, 115114, г. Москва, ул. Кожевническая, д. 14, стр. 5 +7 (495) 646-28-68; infobf@binnopharmgroup.ru

Binnopharm
group