

## Zakrzepica - jak jej zapobiec?



## **Zakrzepica - jak jej zapobiec?**

Data publikacji  
30.11.2022 10:27

## **Zakrzepica jest poważną chorobą, której nie można bagatelizować.**

Nieleczona zakrzepica może prowadzić do zatorowości płucnej, a w skrajnych przypadkach nawet do śmierci. Nie należy leczyć jej na własną rękę. Jeżeli zauważymy u siebie objawy choroby zakrzepowo-zatorowej, trzeba zgłosić się do swojego lekarza rodzinnego. W razie konieczności otrzymamy skierowanie do specjalisty w celu dalszej diagnostyki.

**Objawy wewnętrzne zakrzepicy żył to:** uczucie pieczenia nóg, uczucie obrzęku, ciężkość nóg, ból kłujący w obrębie podudzi.

**Objawy zewnętrzne to:** pajęczki, sucha skóra, zaczerwienienie, żylaki.

### **Profilaktyka:**

- Dbaj o systematyczną aktywność fizyczną i często spaceruj.
- W trakcie pracy siedzącej rób przerwy na spacer i zmianę pozycji ciała.
- Na czas długich podróży wkładaj luźne ubrania.
- Unikaj spożywania alkoholu i palenia.
- Nie siedź ze skrzyżowanymi nogami. Pozwól, aby krew z nóg mogła przepływać swobodnie.
- Odpoczywaj z nogami uniesionymi powyżej linii bioder.
- Zdrowo się odżywiaj i dbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu.

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/zakrzepica-co-mozna-zrobic-aby-jej-zapobiec-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,573.html>

Grafika: <https://pl.freepik.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)