

PREVENCIJA VENSKOG ULKUSA

VENSKI ULKUS

Venski ulkus je zadnji stadij kronične venske bolesti.

Kronična venska bolest dijeli se u 6 faza.



CEAP klinička klasifikacija:

stupanj 0. - nevidljivi niti palpabilni znakovi venske bolesti

stupanj 1. - teleangiektazije ili retikularne vene

stupanj 2. - varikozne vene

stupanj 3. - edem

stupanj 4. - kožne promjene kod KVB (pigmentacija, lipodermatoskleroza, atrophia blanche)

stupanj 5. - kao 4. + izliječen ulkus

stupanj 6. - kao 4. + aktivni ulkus



SIMPTOMI

- Proširene vene nogu
- Bol i težina u nogama
- Brzo umaranje
- Grčevi u nogama
- Osjećaj žarenja
- Otok u području gležnja
- Svrbež okolne kože
- Rana na medijalnoj strani distalne potkoljenice

PREVENCIJA

- Izbjegavanje dugotrajno stajanje i sjedenje
- Izbjegavanje prekriženih nogu
- Izbjegavanje visokih peta
- Izbjegavanje uske odjeće – oko struka, prepona i natkoljenica
- Smanjiti tjelesnu težinu
- Nositi kompresivne čarape
- Nekoliko puta tijekom dana u ležećem položaju - podići noge od 15 min do 30 min
- Vježbe za jačanje mišića potkoljenice





*Izrada materijala sufinancirana je sredstvima Europske unije iz Europskog socijalnog fonda,
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020.*

*Sadržaj emitiranog materijala isključiva je odgovornost
Koordinacije hrvatske obiteljske medicine*