

## Ghid Practic Pentru Pacientul Cu Insuficienta Venoasa (Varice)

Prezentul Ghid Practic Pentru Pacient nu inlocuieste si nici nu substituie informatiile si instructiunile primite sau pe care le veti primi de la personalul medical specializat.

### Varicele și terapia de compresie

Varicele afectează în proporție de 40% femei și 20% bărbați în Europa.

Afecțiunile sistemului venos se instalează pe termen lung implicând ulterior schimbarea stilului de viață cât și tratament aproape în mod constant. Baza tratamentului este terapia de compresie. Venele varicoase (varicele) se datorează predispoziției genetice cât și altor factori ce includ încărcarea statică, munca sedentară, vârsta, mișcarea insuficientă, obezitatea sau sarcina.

Disfuncția valvelor venoase se poate datora și diverselor inflamații, suplimentar factorilor menționați anterior. Ca urmare a afecțiunilor sistemului venos, se instalează simptomele insuficienței venoase cronice, de exemplu: apariția varicelor, edemul (umflarea) membrelor inferioare, pigmentații brune de hemosiderină, ulcere (plăgi) varicoase, altele.

### Ciorapi compresivi de uz medical

Principiul protecției venelor prin intermediul ciorapilor compresivi constă în aplicarea unei presiuni specifice la gleznă, presiune care se reduce gradual către talie. Este demonstrat că prin protecția pereților venoși din zonele inferioare ale picioarelor se îmbunătățește circulația sangvină cât și reîntoarcerea sângelui către inimă. Prin purtarea ciorapilor compresivi durerea va dispărea și vă veți simți mai bine prin redarea tonusului.

### Recomandarea noastră pentru prevenția apariției varicelor

Ca și în cazul altor afecțiuni și în cazul varicelor, un rol important îl constituie stilul dumneavoastră de viață. Vă oferim câteva sfaturi simple pentru a vă îmbunătăți starea de sănătate.

- **Mișcarea:** Faceți plimbări pe jos, cu bicicleta sau înotați. Prin mișcare se asigură efectul de „pompă” în mușchii membrelor inferioare având ca și consecință îmbunătățirea circulației sangvine.

- **Regimul alimentar:** Asigurați-vă că în alimentația dumneavoastră aporturile de vitamina C și E, fibre, calciu, magneziu și zinc sunt suficiente.

- **Ridicați-vă picioarele:** Alocați câteva minute zilnic pentru a sta cu picioarele ușor ridicate. Acest fapt ajută la îmbunătățirea circulației sangvine în membrele inferioare.

- **Nu obstrucționați circulația sangvină:** Evitați să stați pentru perioade îndelungate în picioare sau în șezut, cu picioarele încrucișate, să purtați pantaloni prea strâmți sau tocuri înalte la pantofi.

- **Dușuri reci:** Aplicați dușuri sau termocomprese reci la picioare.

- **Faceți câteva exerciții:** Rotiți gleznele în ambele direcții, întindeți și îndoiiți degetele și talpa picioarelor; în timp ce sunteți culcat la orizontala în pat aduceți genunchii la piept și apoi întindeți picioarele sau așezați-vă în poziția culcat pe podea și faceți mișcări de pedalare având picioarele ridicate („bicicleta”). Anumite exerciții pot fi efectuate în timp ce sunteți la birou.

- **Ciorapi compresivi de uz medical:** Purtați ciorapi compresivi sau șosete compresive. Produsele de bună calitate se pot identifica cu ușurință în zilele noastre și sunt disponibile într-o gamă variată.

Asigurați-vă că ciorapii aleși nu vă lasă semne de presiune sau vă obstrucționează circulația în partea superioară, fie că sunt ciorapi tip „pantaloni”, fie că sunt ciorapi până la coapsă cu adeziv.

### Ce este DEN? Cum alegem gradul de compresie al ciorapii compresivi?

**Denier (DEN)** exprimă grosimea fibrei textile utilizate. Cu cât mai mare este cifra, cu atât mai gros (mai puțin transparent) va fi ciorapul.

În termeni fizici, denier este unitatea de măsură pentru densitatea masei lineare a fibrelor. Exprimă greutatea în grame aferentă a nouă kilometri de fibră.

Gradul de compresie se exprimă în mm Hg (mm coloana de mercur) și este standard internațional pentru dispozitivele medicale compresive. Produsele compresive fabricate cu respectarea standardelor internaționale au obligatoriu inscripționat pe ambalaj gradul de compresie, exprimat în mm Hg.

**Indicatorul DEN nu indica gradul de compresie, ci numai grosimea fibrei utilizate!**

**Gradul de compresie al ciorapilor compresivi se recomanda numai de catre medicul specialist.**

Este foarte important sa va asigurati ca purtati ciorapi compresivi cu grad de compresie indicat **Numai In Conformitate Cu Recomandarea Medicala** (reteta medicala).

Un grad de compresie eronat poate conduce la complicatii, unele fiind dintre cele mai severe. (Exemplu: Insuficienta venoasa asociata cu cea arteriala are contraindicatii de purtare a ciorapilor compresivi, la fel si anumite cazuri in care este asociat diabetul).

### **Materialele utilizate si Calitatea ciorapilor compresivi de uz medical AVICENUM**

- **Nylon** este materialul de bază din ciorapi. În produsele Avicenum se utilizează numai fibră de poliamidă PAD 6.6 fabricată de producători de prestigiu din Elvetia, Italia și Franța.

- **Lycra** a devenit sinonim pentru elastan. Lycra asigură în produsele Avicenum compresia graduală. Lycra garantează calitatea superioară a produsului, funcționabilitatea cât și durabilitatea acestuia.

- **Certificatele produselor Avicenum** emise de organisme independente completează sistemul foarte strict de calitate al producătorului.

### **Microfibre**

Microfibrele sunt fire toarse dintr-o mare cantitate de filamente subțiri. Greutatea a 10 kilometri de filamente subțiri este sub 1 gram.

Ciorapii compresivi produși din microfibre sunt plăcuți la atingere; confortabili în utilizare, absorb și drenează transpirația, conferă o senzație mătăsoasă și au o durată de utilizare îndelungată.

Din acest motiv, utilizăm microfibre în producția ciorapilor compresivi Avicenum de clasa II compresie. Utilizarea microfibrilor este considerată superioară standardelor actuale.

### **Fibră protectoare Lycra**

Fibra simplă de elastan poate irita pielea sensibilă. De aceea îmbrăcăm circular fibra de elastan, și nu o dată ci de două ori, cu o fibră protectoare în ciorapii Avicenum. „Bobinajul” fibrei protectoare împiedică contactul direct cu pielea al fibrei de elastan și îmbunătățește confortul în utilizare. Diferența se va constata la purtarea zilnică a produselor noastre.

Nu facem economie și produsele Avicenum se utilizează fibra protectoare Lycra prin împletire circulară dublă. Interiorul ciorapilor Avicenum nu strălucește, remarcându-se prin confort.

### **Terminații tivite și dantelă**

Terminațiile tivite și dantela din componența produselor Avicenum nu sunt numai de ordin estetic. Dantela conține benzi inserate transversal, fapt ce previne efectul de roluire a ciorapilor în jos.

O atenție deosebită se acordă la plasarea siliconului adeziv. Prin utilizarea siliconului ciorapul aderă la piele iar pielea nu transpiră în exces. Terminațiile tivite constituie soluția optimă pentru pielea foarte sensibilă.

### **Complex calmant din plante pentru picioare „obosite“**

Microcapsulele sunt particule minuscule de chitosan, prelucrate din extractul obținut din crusta creveților. Microcapsulele conțin substanțe active atent selecționate.

În produsele Avicenum microcapsulele se inserează direct pe suprafața fibrei textile, pentru un efect maximizat la contactul direct cu pielea. Prin fixarea fermă a microcapsulelor pe fibra textilă, acestea își mențin efectul chiar și după spălări repetate.

În timpul purtării, microcapsulele se sparg treptat, eliberând substanțele active. În acest mod se asigură efectul calmant pentru sănătatea picioarelor. Efectul este notabil încă de la prima utilizare.

### **Marca germană Skintex AHL**

(AHL = Anti-Heavy-Legs = Complex calmant pentru picioare „obosite“) microcapsule ce împiedică instalarea senzației de picioare obosite, hrănesc și hidratează pielea iar prin conținutul de mentol răcoresc și revigorează. Poarta denumirea și de complex calmant din „plante“.

- **Grapefruit:** favorizează regenerarea celulară.

- **Lămâia:** aduce un plus de prospețime și vitalitate.

- **Menta:** înprospătează și răcorește.
- **Cimbru:** dezinfectează delicat pielea.
- **Chiparos:** susține circulația sangvină și reduce transpirația în exces.
- **Ureea:** hidratează pielea și are efect antimicrobian.

## **Argint antibacterian**

### **Argint antibacterian elvețian**

Argintul antibacterian este unul din tratamentele de înaltă clasă al renumitei companii elvețiene Sanitized®. Excelează prin stabilitate și eficiență ridicată fără a avea efecte adverse. Principiul de acțiune are la bază ioni de argint și nu conține nanoparticule ce pot avea consecințe problematice.

Tratamentul cu argint antibacterian este aplicat în produsele Avicenum direct pe suprafața fibrelor textile, pentru a acționa în zonele de contact cu pielea, acolo unde se află și se reproduc bacteriile.

Argintul acționează asupra unui spectru larg de microorganisme. Ionii de argint penetrează membrana celulară a bacteriilor și le blochează oxigenarea și hrănirea. Ionii de argint previn de asemenea reproducerea bacteriilor cât și apariția coloniilor, bacteriile fiind uneori rezistente la cicluri de spălare normală.

Argintul acționează ca deodorant, previne apariția mirosului neplăcut și crește confortul în utilizare. Simultan, fibrele textile sunt protejate și se mărește durata de utilizare a ciorapilor.

Tratamentul cu argint antibacterian este foarte stabil, foarte sigur pentru uz uman cât și pentru mediul înconjurător și a fost testat dermatologic cu succes.

Compania Aries garantează că nu folosește nanoparticule de argint în produsele sale.

## **DeoSoft**

Atingere delicată: DeoSoft este un tratament elvețian inovator. Prin DeoSoft produsele Avicenum sunt mai plăcute la atingere și mai catifelate. Simultan se realizează și creșterea capacității de absorbție și drenaj a transpirației, crescând confortul în utilizare.

Tratamentul DeoSoft se aplică tuturor ciorapilor Avicenum 360 ce au prevăzut în componență complexul calmant din plante. Efectul este de durată și se menține și după spălare.

## **Clasa A de compresie (10-14 mm Hg) AVICENUM 70**

Ciorapii compresivi – Avicenum 70 îmbunătățesc circulația sangvină, previn efectiv apariția varicelor, stopează edemul ocazional și reduc senzațiile de durere și de oboseală a picioarelor.

Tratamentul elvețian cu argint antibacterian va fi apreciat în utilizarea zilnică.

76 % Nylon, 24 % Lycra

## **Special pentru barbati: Goldwear – Ciorapi compresivi tip pantalon pentru barbati**

Îmbunătățesc circulația sangvină, previn efectiv apariția varicelor, stopează edemul ocazional și reduc senzațiile de durere și de oboseală a picioarelor.

## **Clasa I de compresie ( 15-21 mm Hg) AVICENUM 140**

Ciorapii compresivi ce aparțin clasei I de compresie reduc problemele care apar în debutul insuficienței venoase cronice, combat oboseala și edemul picioarelor.

Microcapsulele Skintex cu complex calmant din plante (AHL) din structura fibrelor hrănesc și hidratează pielea și combat efectul de „picioare oboseale”. Datorită călcâiului ramforsat (întărit) durata de utilizare a produsului crește considerabil.

64 % Nylon, 36 % Lycra

## **Clasa II de compresie ( 23-32 mm Hg)**

Ciorapii compresivi de uz medical ce aparțin clasei II de compresie asigură funcționarea corectă a valvelor venoase, în acest mod stabilizându-se circulația sangvină. Ciorapii compresivi constituie parte integrantă și neînlocuibilă a terapiei de compresie. Funcționarea corectă este testată și certificată de prestigiosul institut german Hohenstein.

60 % Nylon, 40 % Lycra