

**W niej jest odpowiedzialność -
- pomagamy ją unieść**



Zdrowe nogi w ciąży

JOBST®

Comfort, Health and Style!

Ciąża – stan wyjątkowy. Również dla naszych żył.

Ciąża to wprawdzie bardzo określony czasowo, ale jednocześnie wyjątkowo emocjonujący i wrażliwy okres w życiu kobiety. W tym czasie w organizmie zachodzi wiele zmian nie tylko fizycznych, ale także emocjonalnych. Zwiększa się świadomość własnej osoby i z każdym dniem coraz bardziej dbamy o zdrowie własne i zdrowie naszego jeszcze nienarodzonego dziecka. Rozpoczynamy więc poszukiwanie odpowiednich środków, które mogłyby nam w tym pomóc.



Zdrowe, prawidłowo funkcjonujące żyły nóg, zapewniając właściwy obieg krwi, mają istotny wpływ na nasze zdrowie i dobre samopoczucie fizyczne każdego dnia. W czasie ciąży muszą one sprostać dodatkowym obciążeniom.



Wśród typowych objawów można wymienić zmęczone, ciężkie nogi – przede wszystkim wieczorem i po długim przebywaniu w pozycji stojącej. Prawie każda kobieta w ciąży zna te dolegliwości, u co trzeciej zaś podczas pierwszej ciąży rozwijają się żylaki.

Jaką pracę wykonują codziennie nasze żyły

Komórki naszego ciała – zwłaszcza u kobiet w ciąży – muszą być każdego dnia zaopatrywane w ważne dla życia substancje odżywcze i tlen. Aby to zapewnić, nasz krwiobieg, wykorzystując odpowiedni podział pracy, pracuje bez przerwy 24 godziny na dobę.

Krew płynąca od serca, pod wysokim ciśnieniem, bogata w substancje odżywcze i tlen jest dostarczana przez rozgałęzioną sieć tętnic do wszystkich komórek ciała.

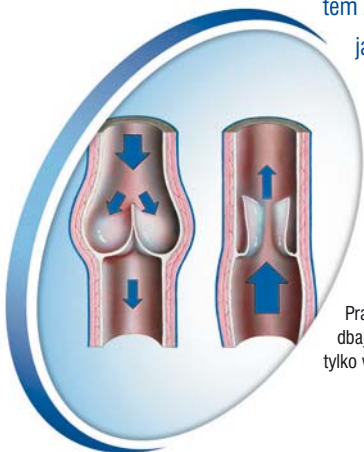
Zużyta, uboga w tlen krew jest następnie z powrotem transportowana z żył do serca. Stamtąd przedostaje się do płuc, gdzie na nowo zostaje zaopatrzona w tlen, po czym płynie z powrotem do serca. Tym samym obieg się zamyka.

Nasz układ krwionośny składa się z serca, tętnic i żył.



Za transport krwi przez żyły z powrotem do serca odpowiada głównie tak zwana pompa stawowo-mięśniowa, którą wspiera specjalny system zastawek wewnątrz żył. Działają one

jak małe wentyle w kształcie kieszonek, które otwierają się tylko w kierunku serca, umożliwiając tym samym przepływ krwi tylko w tym kierunku.



Prawidłowo funkcjonujące zastawki żyłne dbają o to, żeby krew była transportowana tylko w jednym kierunku.

Jeżeli zastawki żyłne ulegają uszkodzeniu i przez to nie mogą pełnić swojej funkcji, dochodzi do zastoju krwi w żyłach. Pierwsze oznaki takiego stanu to zmęczenie, ciężkie nogi aż do powstania widocznych rozszerzonych żył (żylaków) na powierzchni skóry.



Jeśli zastawki żyłne ulegną uszkodzeniu, nie zamykają się prawidłowo. Dochodzi do zastoju krwi w żyłach.

Ciąża: stres dla żył naszych nóg

Nawet jeśli ciąża jest dla kobiety wspaniałym przeżyciem duchowym i emocjonalnym, dla organizmu oraz żył kończyn dolnych czas ten związany jest z dużym obciążeniem i stresem. Nasz układ żylny wyraźnie odczuwa okres ciąży i to w wielu aspektach. Podczas ciąży tyjemy przeciętnie 10-12 kilo, przez co zwiększa się nacisk na żyły kończyn dolnych.



Aby zapewnić jeszcze nienarodzonemu dziecku wystarczająco dużo substancji odżywczych i tlenu, w czasie ciąży w naszym organizmie krąży ok. 20% więcej krwi. Oznacza to, że żyły muszą przepompowywać znacznie większy wolumen płynów niż wcześniej.

Hormon ciążyowy progesteron, który ma kluczowe znaczenie, ponieważ wpływa na tkankę łączną umożliwiając rozciąganie się macicy, sprawia jednocześnie, że żyły stają się mniej sprężyste i bardziej podatne na rozciąganie. Zwiększa się więc ryzyko uszkodzenia zastawek żylnych, które mogą przestać zamykać się prawidłowo. Tym samym rośnie ryzyko zastoju krwi w żyłach.

Jednocześnie powiększająca się macica i zwiększająca się waga nienarodzonego dziecka utrudnia przepływ krwi z dolnych części ciała przez żyły do serca. Wraz z postępującą ciążą stajemy się coraz bardziej ociężałe i ruszamy się coraz mniej, co może dodatkowo utrudnić prawidłowe funkcjonowanie żył.





Żylaki i ryzyko zakrzepicy w ciąży

Dodatkowe obciążenie, z którym muszą poradzić sobie żyły w okresie ciąży, może spowodować problemy z układem żylnym także u kobiet, u których wcześniej nie występowały żadne objawy osłabienia żył.

Stąd już u co trzeciej kobiety pierwsze żylaki pojawiają się podczas pierwszej ciąży, a z każdą następną ryzyko wystąpienia schorzeń żylnych wzrasta.

Nawet jeśli po porodzie i unormowaniu się wagi i przemiany materii żylaki znikają, w czasie ciąży uszkodzeniu mogą ulec zastawki żyłne, co u kobiet z predyspozycją do chorób żylnych albo podczas kolejnej ciąży prowadzi do trwałych schorzeń żylnych.

Oprócz tego istnieje ryzyko, że podczas ciąży w żyłach rozwinię się zakrzepica. Rozumie się przez to powstanie małego zakrzepu żylnego, który przy zaburzonej krzepliwości krwi przybiera na rozmiarze i w konsekwencji może zamknąć żyłę całkowicie.

Żylaki ciążowe: rozwijają się u co trzeciej kobiety podczas pierwszej ciąży.

Zakrzepica jest groźna dla życia. Kiedy zakrzep albo jego części ulegają oderwaniu przez krwiobieg dostają się do płuc i powodują zatorowość płucną.



Ryzyko to jest spowodowane faktem, iż krew w ciąży wyraźnie łatwiej krzepnie, aby chronić matkę przy narodzinach dziecka przed zbyt mocnym krwawieniem.

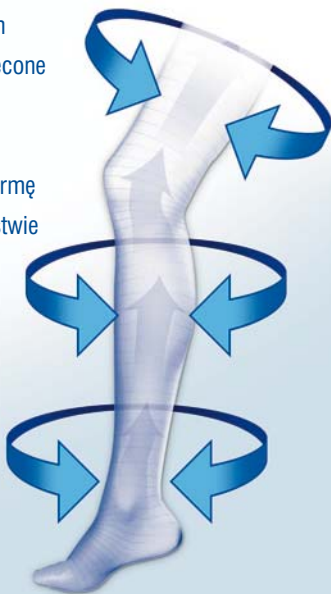
W obu przypadkach istnieje prosta i nieinwazyjna możliwość zapobiegania tym ryzykom związanym z ciążą: medyczne wyroby kompresyjne, które utrzymują sprawność krwioobiegu i dbają o zdrowie żył.

Zdrowe żyły w ciąży – dzięki medycznym wyrobom kompresyjnym

Aby ciąża przebiegała bez komplikacji także dla nóg, należy dbać o swoje żyły, aby w odpowiednim czasie skutecznie zapobiec zmęczonym, ciężkim nogom, żylakom ciążowym czy zakrzepom.

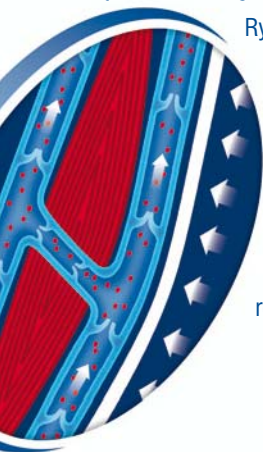
Jednym ze sposobów jest noszenie medycznych wyrobów kompresyjnych, które są dostępne tylko w handlu specjalistycznym (np. w instytucjach medycznych). Mogą one zostać zalecone przez lekarza, jeśli istnieją ku temu odpowiednie przesłanki medyczne. Kobiętom ciężarnym poleca się tę formę profilaktyki, ponieważ w przeciwieństwie do leków nie obciąża ona w niepotrzebny sposób organizmu kobiety i jej jeszcze nienarodzonego dziecka.

Zmienny ucisk:
podstawa działania medycznych
wyrobów kompresyjnych.



Medyczne wyroby kompresyjne wspomagają żyły dokładnie tam, gdzie tego najbardziej potrzebują. Medycznie dobrany ucisk w wyrobach zmniejsza się od kostki w górę. Dzięki zmiennemu uciskowi, żyły zostają zwężone, co skutecznie wspomaga działanie systemu zastawek wewnątrz żył.

Powrót krwi żyłnej z nóg do serca zostaje przyspieszony, dzięki czemu obieg krwi w nodze odczuwalnie się polepsza.

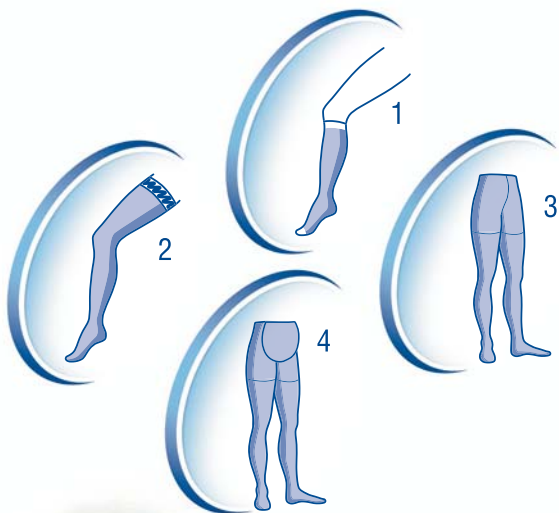


Ryzyko powstania żylaków czy zakrzepów zostaje w ten sposób wyraźnie zmniejszone albo całkowicie wyeliminowane.

Warunkiem jest jednak, aby obok wystarczającej ilości ruchu i wyważonego odżywiania regularnie nosić wyroby uciskowe, tak aby mogły w pełni rozwinąć swoje skuteczne działanie.

JOBST® Medical LegWear: Medyczne wyroby uciskowe o modnym wyglądzie

Eleganckie i skuteczne – takie są wyroby programu JOBST® Medical LegWear, programu, który ma do zaoferowania medyczne wyroby kompresyjne stworzone specjalnie dla ciężarnych. Wyroby, które dobrze wyglądają, gwarantują komfort noszenia, a poprzez elastyczną część majtkową mogą rozciągać się wraz z powiększającą się ciążą. Dzięki temu ich noszenie staje się najprostszą i najbardziej oczywistą rzeczą na świecie – dzień po dniu, aby zachować zdrowe nogi.



Wykorzystanie wyrobów
uciskowych w ciąży:
podkolanówki (1), pończochy (2),
rajstopy z elastyczną
częścią majtkową (3)
czy specjalne wyroby
dla ciężarnych (4)
z programu
JOBST® Medical
LegWear.

JOBST® UltraSheer

Ultra transparentne, modne wyroby uciskowe o ładnym wyglądzie zapewniające elegancji i modny wygląd na każdą okazję.

Specjalny proces produkcji nadaje tym wyrobom niespotykaną miękkość.

Wyjątkowe dopasowanie, wysoka przepuszczalność powietrza oraz ich szczególnie łatwe zakładanie i zdejmowanie zapewniają szczególnie w ciąży wysoki komfort noszenia.

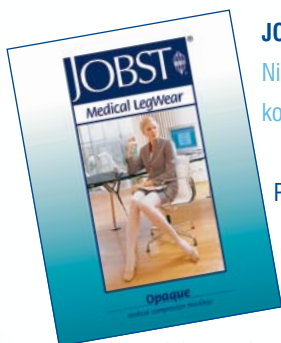


JOBST® Opaque

Niezwykle miękkie, mocno kryjące wyroby uciskowe z innowacyjnym włóknem Nilit® Aquarius.

Produkty te umożliwiają wyjątkowo łatwe zakładanie oraz posiadają niezwykle miękką wewnętrzną stronę. Elastyczna dzianina pozwala na łatwe i równomierne rozłożenie jej na nodze i zapewnia tym samym idealne dopasowanie.

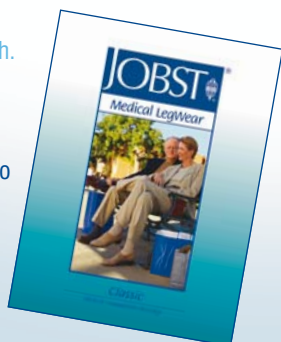
Strefy wzmocnienia w obrębie stopy są odporne na największe obciążenia i czynią JOBST® Opaque szczególnie wytrzymałym nawet przy długotrwałym użytkowaniu.



JOBST® Classic

Najbardziej uniwersalne z wyrobów uciskowych.

Wysokiej jakości włókna i wzmocnione strefy obciążeń czynią te wyroby uciskowe wyjątkowo wytrzymałymi. Elastyczne, specjalne włókno Active-Comfort z LYCRA® ułatwia zakładanie i sprawia, że produkty dopasowują się o każdego ruchu.



Co jeszcze możemy zrobić dla zdrowia naszych żył w czasie ciąży

W czasie ciąży nasze żyły czeka wyjątkowo trudna praca. Poniższe rady pokazują, jak wspierań nasz układ żylny, a także właściwie zadbać o zdrowie nóg i ciała.

- Regularnie noś medyczne wyroby uciskowe.
- Unikaj długiego stania i siedzenia. Nie siedź z założoną nogą na nogę.
- Tak często jak to możliwe unosz nogi w górę, powyżej linii serca.
- Noś wygodne obuwie, najlepiej na płaskiej podeszwie i zrezygnuj z obcisłych ubrań.
- Unikaj ostrego słońca, gorących kąpeli, sauny i solarium.
- Odżywiaj się w sposób zrównoważony i zdrowy.
- Ruszaj się tak dużo jak to możliwe, np. spaceruj, uprawiaj Nordic Walking czy pływanie oraz skorzystaj w miarę możliwości odpowiednio wcześniej z oferty kursów gimnastyki dla kobiet w ciąży.



Specjalnie od nas: Brozura z ćwiczniami „Zachowaj formę w ciąży”

Postarajmy się odciążyc nasze żyły – dzięki specjalnym ćwiczniom, które są odpowiednie dla kobiet ciężarnych i proste do wykonania. Obrazowo przedstawione i zebrane w jednym plakacie z wieloma inspiracjami i radami.



Nasza rada:

Zacznijmy ćwicznia tak wcześnie jak to możliwe, a odczujemy, jak duzo lepiej czują się nasze nogi i żyły dzięki regularnemu ruchowi.

Warto sprawdzic!

Brozurę z gimnastyką „Zachowaj formę w ciąży” można zamowic bezpłatnie

pod adresem Przedstawicielstwa BSN-JOBST, z dopiskiem:

Plakat Gimnastyka w ciąży, ul. Witoszyńskiego 5, 03-983 Warszawa.

Wystarczy kartka pocztowa. Proszę nie zapomniec podac danych nadawcy. O plakat można też zapytac poprzez naszą stronę www.jobst.pl.

16923-99038-00/A05.11/D05.11

Przedstawicielstwo BSN-JOBST w Polsce
ul. Witoszyńskiego 5, 03-983 Warszawa
www.jobst.pl

BSN-JOBST GmbH • Beiersdorfstraße 1
46446 Emmerich am Rhein
www.jobst.de

JOBST - a brand of  BSN^{medical}

JOBST® 

Comfort, Health and Style!