

Podróż w dobrej formie



Jak zachować zdrowe,
sprawne nogi

JOBST® 

Comfort, Health and Style!

Podróżowanie: przyjemność dla Państwa...

Samochodem, samolotem, w celach służbowych lub urlopowych – większość z nas chętnie podróżuje. I to właśnie podróże długodystansowe cieszą się coraz większym powodzeniem.

... i stres dla Państwa nóg?

Podróżowanie samolotem dłużej niż 5 godzin oznacza jednak również: długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej na ograniczonej przestrzeni przy niskim ciśnieniu panującym w samolocie oraz utratę wody z organizmu spowodowaną niską wilgotnością powietrza. W takich warunkach podróży może dojść do spowolnienia przepływu krwi w żyłach i w konsekwencji do problemów z ukrwieniem. Objawy to spuchnięte, bolące nogi i stopy albo po prostu złe samopoczucie i uczucie ciężkich nóg.

To, co początkowo być może tylko nadwyręża nasze dobre samopoczucie, może szybko przerodzić się w poważne niebezpieczeństwo dla zdrowia. Jeśli bowiem zaistnieją dalsze niekorzystne czynniki, może dojść nawet do powstania zakrzepu w głębiej leżących naczyniach krwionośnych nóg. Określa się to jako zakrzepicę żył głębokich (DVT).

Co to jest zakrzepica żył głębokich (DVT)?

Zakrzepica żył głębokich (DVT) polega na tworzeniu się skrzeplin w żyłach kończyn dolnych. Mogą one powstać podczas długotrwałej podróży, a więc nie tylko samolotem, ale także samochodem, autobusem czy koleją. Ograniczona swoboda nóg i brak ruchu podczas podróży mogą utrudnić przepływ krwi w nogach, co powoduje sklejanie się nagromadzonych w żyłach krwinek.

Kiedy pod koniec długiej podróży mięśnie znowu zaczynają pracować, te małe skrzepliny mogą przewędrować wraz z krwią do serca, a następnie do tętnicy płucnej. Tam mogą zatkać ważne naczynia krążenia płucnego i w ten sposób doprowadzić do groźnej dla życia zatorowości płucnej.



Pierwsze oznaki ograniczonej cyrkulacji krwi mogą Państwo zauważyć już podczas podróży, na przykład w postaci opuchnięć, bólu i ukłuć w nogach.

Zakrzepica żył głębokich często przebiega długi czas bezobjawowo. Może objawić się nagle, bez wcześniejszych dolegliwości i nawet u pozornie zdrowych osób doprowadzić do zatorowości.

Szczególnie w przypadku długich lotów samolotem niskie ciśnienie w kabinie utrudnia przepływ krwi, a suche powietrze sprawia, że tracimy dużo płynów. To prowadzi do zagęszczenia krwi i sprzyja tworzeniu się skrzeplin.



Test: Czy należy Pan/i do grupy podwyższonego ryzyka?

Każdy, kto dłuższy czas (ponad 5 godzin) przebywa na małej przestrzeni w sytuacji ograniczonej ruchliwości, może mieć problemy z krwiobiegami.

Jeśli dodatkowo należą Państwo do którejsz z poniższych grup, zwiększa się ryzyko wystąpienia zakrzepicy żył głębokich. W takiej sytuacji przed podróżą powinni się Państwo skonsultować z lekarzem:

- 40 lat lub więcej
- ciąża
- nadwaga
- regularna terapia hormonalna (np. antykoncepcja hormonalna)

Ryzyko dotyczy także następujących przypadków:

- niedawno przebyta operacja lub rany, przede wszystkim kończyn dolnych lub okolic brzucha
- choroby serca
- przebyta zakrzepica żył głębokich i/lub zatorowość płucna
- żylaki
- nowotwór
- wrodzone zaburzenia krzepnięcia krwi (np. mutacja czynnika krzepnięcia krwi V Leiden)



Skuteczne zapobieganie zakrzepicy podczas podróży: z **JOBST® Travel Socks**

JOBST® Travel Socks zapewniają pożądaną z punktu widzenia medycznego stopień ucisku, dzięki zmiennemu poziomowi ucisku – większemu w okolicach kostki i zmniejszającemu się w kierunku kolan. W ten sposób **JOBST® Travel Socks** wspomagają odczuwalnie krążenie krwi w nogach i ułatwiają tym samym powrót krwi do serca.



Noszenie **JOBST® Travel Socks** pomaga zapobiegać nieprzyjemnemu puchnięciu nóg i stóp oraz ryzyku wystąpienia zakrzepicy żył głębokich. Dzięki nim Państwa nogi pozostaną w świetnej formie, a Państwo dotrą rześcy i pełni energii do celu.

JOBST® Travel Socks to podkolanówki wysokiej jakości z najlepszej mieszanki bawełny. Są wykonane z oddychającej, miękkiej w dotyku dzianiny o wysokiej skuteczności działania. Każde włókno zawiera doświadczenie BSN-JOBST, światowego lidera w badaniach, rozwoju i produkcji produktów do terapii uciskowej (kompresjoterapii).

Zachęcamy do noszenia modnych i eleganckich **JOBST® Travel Socks** zamiast zwykłych podkolanówek przed, podczas i po podróży.



Tak bardzo praktyczne są JOBST® Travel Socks

Ponadczasowa elegancja w modnym wzornictwie

- modne wzornictwo dla Pań i Panów
- odpowiednie zarówno w pracy, jak i w czasie wolnym

Klinicznie zbadany zmienny ucisk

- pomagają poprawić przepływ krwi w żyłach kończyn dolnych
- pomagają zniwelować ryzyko nieprzyjemnych obrzęków nóg i stóp
- pomagają zmniejszyć ryzyko zakrzepicy żył głębokich

Wysoka jakość materiału

- najlepsza mieszanka bawełny
- wyjątkowa przepuszczalność powietrza
- uczucie przyjemnej miękkości na skórze

JOBST® Travel Socks są podkolanówkami wysokiej jakości dla ludzi świadomych mody i zdrowia.



Podkolanówki dla podróżnych dostępne są w kolorach czarnym, beżowym i granatowym, w 5 rozmiarach (w zależności od rozmiaru buta, obwodu kostki i łydki).



Dalsze przydatne rady dla zachowania zdrowych nóg w podróży

Jeśli podróżują Państwo samochodem lub autobusem:

- Należy robić częste przerwy oraz ruszać nogami i stopami.

Jeśli podróżują Państwo samolotem albo koleją:

- **Należy co godzinę zrobić kilka kroków.**
Ruch mięśni pobudzi krążenie i wspomogą pracę żył.
- **Proszę pozwolić swoim nogom na trochę ruchu.**
Proste ćwiczenia związane z napinaniem i rozluźnianiem mięśni łydek (np. „wachlowanie” lub zataczanie kółek stopami) wspomagają krążenie krwi żyłnej.
- **Należy unikać dłuższego siedzenia z założoną nogą na nogę.**
Zakładając nogę na nogę uciskamy żyły: powrót krwi do serca zostaje utrudniony.
- **Należy pić w samolocie duże ilości napojów bezalkoholowych.**
Dzięki temu wyrównają Państwo utratę płynów, spowodowaną niskim ciśnieniem i małą wilgotnością powietrza w kabinie.
- **Należy zrezygnować z alkoholu.**
Alkohol rozszerza naczynia krwionośne i sprzyja powstawaniu zakrzepów.
- **Należy nosić wygodne ubranie.**
Bardzo dopasowane ubranie i buty na wysokim obcasie ograniczają swobodę ruchu i utrudniają prawidłowe krążenie krwi.



Program

JOBST® Medical LegWear

Komfort, skuteczność i elegancja w chorobach żył

BSN-JOBST, specjalista w dziedzinie badań, rozwoju i wytwarzania innowacyjnych medycznych skarpet, rajstop i podkolanówek, oferuje obok **JOBST® Travel Socks**, towarzysza podróży osób zdrowych, bez schorzeń żył, obszerny asortyment produktów z programu **JOBST® Medical LegWear**, który także w przypadku osób cierpiących na choroby żył zaspokoi indywidualne oczekiwania odnośnie komfortu, skuteczności i elegancji.

Produkty te wywierają określony medycznie ucisk i tym samym poprawiają krążenie krwi.

Aby skutecznie odciążać zmęczone, ciężkie i bolące nogi, a także przeciwdziałać dolegliwościom żylnym, program **JOBST® Medical LegWear** oferuje szeroką gamę produktów w różnych klasach kompresji. Obszerny wybór rozmiarów standardowych jak i produktów na miarę zapewnia idealne dopasowanie i optymalne właściwości noszenia.

Jeśli cierpią Państwo na choroby żył, proszę zapytać lekarza albo przedstawiciela firmy o wysokiej jakości medyczne kompresyjne wyroby z programu **JOBST® Medical LegWear**.
Z pewnością chętnie Państwu doradzi.



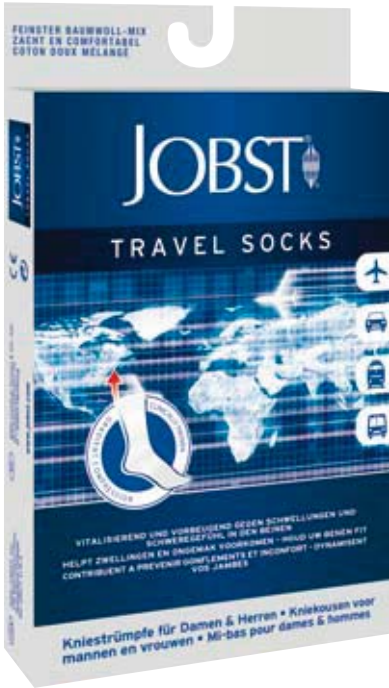
Najbardziej transparentne
JOBST® *UltraSheer*



Wyjątkowo miękkie
JOBST® *Opaque*




Dla aktywnych
JOBST® *Classic*



Z serdecznymi zaleceniami, poradnik przekazany przez:

16923-99009-00/D08.08/A08.08

Przedstawicielstwo w Polsce BSN-JOBST
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 



Comfort, Health and Style!