



## Советы по восстановлению после операции на венах

### Памятка пациента

#### **Боль, отёки и их устранение после операции**

После операции на ногах могут появиться довольно обширные гематомы, болезненные шишки и онемевшие области. Обычно это временное явление и длится максимально 1-2 месяца. Боль в области операционной раны самая интенсивная на 2-3 день после операции. Принимайте назначенные Вам обезволивающие препараты.

#### **Уход за послеоперационной раной**

Примерно через 24 часа после операции снимите чулок с ноги в вечернее время. Затем удалите белую повязку и находящиеся под ней синие подушечки. Не удаляйте тейп с маленьких ран.

После этого оперированную ногу можно мочить/мыть, при этом тейп должен оставаться на ранах. Тейп удаляется вместе со швами.

#### **Компрессионные чулки**

Компрессионные чулки одевают сразу на операционном столе. Желательно использовать чулки в течение 1 месяц в дневное время. Также более долгое применение чулков может предотвратить возникновение расширения вен. Если на коже есть кровотокающие раны, их надо покрывать пластырем/повязкой.

#### **Физическая нагрузка/движение**

Для предупреждения/уменьшения отёков ставьте ногу выше тела, когда сидите. После операции можете двигаться свободно, это ускорит восстановление. Если общее состояние позволяет, можно сразу осуществить короткую прогулку. Не следует подолгу стоять или сидеть. Продолжить тренировки можно после возвращения на работу.

#### **Профилактика возникновения расширения вен**

- Если вы постоянно находитесь на ногах или собираетесь в поездку на машине или автобусе, носите компрессионные чулки и делайте периодически упражнения на нагрузку и расслабление.
- Занимайтесь умеренной физической нагрузкой (гуляйте, плавайте, ездите на велосипеде).
- Держите вес тела в норме.
- Будучи лёжа или сидя, держите ноги выше тела (например на стуле или на подушке).
- Применяйте водные процедуры (упражняйтесь в воде, плавайте, поливайте ноги прохладным душем по направлению снизу вверх).
- Избегайте высоких температур.
- Если вы долгое время стоите на месте (например в очереди), делайте шаги на месте.



### **Что делать, если дома возникли проблемы со здоровьем?**

- Повышение температуры тела
- Проблемы с ранами:
  - Покраснение в области ран
  - Область раны горячая
  - Сильная или нарастающая боль в области раны
  - Выделения из раны (гной и т.д.)

Свяжитесь со своим врачом или обратитесь за помощью в отделение экстренной медицины в Lääne-Tallinna Keskhaigla независимо от времени суток, тел. 650 7366.

**После операции обратитесь к семейному врачу, где Вам снимут швы на 7-10 день после операции.**