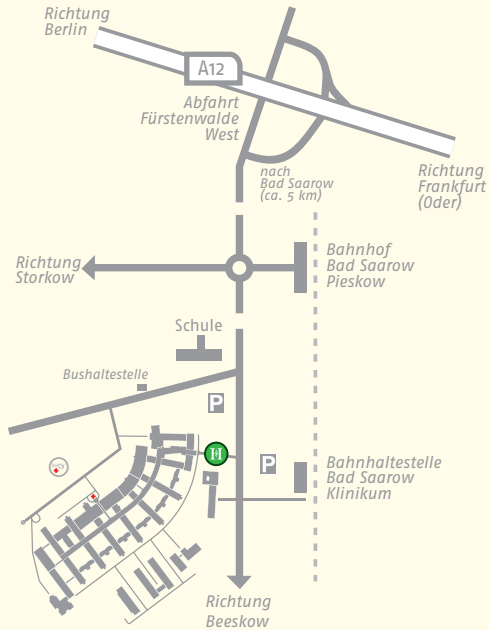


Anfahrt



HELIOS Kliniken
Jeder Moment ist Medizin



HELIOS Klinikum Bad Saarow

*Periphere arterielle
Verschlusskrankheit
"Schaufensterkrankheit"*

Patienteninformation



HELIOS
Klinikum
Bad Saarow

Klinik für Gefäßmedizin
Abteilung Gefäßchirurgie
Chefarzt: Dr. med. Jens Kühn

Koordinatorin:
Susanne Adam / Leiterin des Gefäßlabors
Telefon: (033631) 7-26 56 • Telefax: (033631) 7-30 51
E-Mail: susanne.adam@helios-kliniken.de

Pieskower Straße 33 • 15526 Bad Saarow
www.helios-kliniken.de/badsaarow

Impressum
Verleger: HELIOS Kliniken GmbH • Pieskower Straße 33 • 15526 Bad Saarow
Druckerei: Ja bitte!® GmbH • Pfaffendorfer Chaussee 35 • 15848 Rietz-Neuendorf

Bad Saarow / 03.2017

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

Ihr Arzt hat bei Ihnen eine Schaufensterkrankheit (Periphere Arterielle Verschlusskrankheit) festgestellt. Jetzt ist es wichtig, dass Sie im täglichen Leben auf einiges achten und bisherige Lebensgewohnheiten ändern.

Bewegen Sie sich viel

- Tägliche Spaziergänge (auch wenn die Wade schmerzt)
- Zehenstandsübungen
Muskelentspannungsübungen
- Schwimmen, Tanzen und Radfahren sind gutes Gefäßtraining
- Training in einer Gefäßsportgruppe

Stellen Sie unbedingt das Rauchen ein

- Rauchen (auch Pfeife und Zigarre) beschleunigt den Verschlussprozess

Nehmen Sie ab, wenn Sie übergewichtig sind

- Essen Sie ballaststoffreich, fettarm und trinken Sie täglich mindestens zwei Liter Wasser.
- Bei Wundheilungsstörungen sollten Sie auf viel Vitamine und Zinkzufuhr achten.

Pflegen Sie Ihre Füße gründlich

- Waschen Sie Ihre Füße mit milder Seife und nicht zu heißem Wasser und trocknen Sie auch gut die Zehenzwischenräume.



- Zur Pflege sollten Sie eine Fettcreme auftragen.
- Lassen Sie Ihre Nagelpflege durch eine Medizinische Fußpflege vornehmen.
- Tragen Sie lockere Strümpfe aus Baumwolle und wechseln Sie diese täglich.
- Achten Sie auf bequemes Schuhwerk.

Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise

- Vermeiden Sie Stress und Hektik.
- Trinken Sie möglichst wenig Alkohol.
- Achten Sie auf Ihren Blutzucker.
- Nehmen Sie regelmäßig die von Ihrem Facharzt verordneten Medikamente ein.

...und schließlich: Gehen Sie zum Facharzt, wenn folgende Beschwerden auftreten:

- Schmerzen beim Laufen in den Beinen
- Ruheschmerzen nachts mit Heraushängen des Beines aus dem Bett
- Wundheilungsstörungen