

ÄRZTE & ZEITUNG

PATIENTEN-INFORMATION

Tipps für pAVK-Patienten

Sehr geehrte Patienten, sehr geehrter Patient,

Ihr Arzt hat bei Ihnen eine Schaufensterkrankheit oder zumindestens ein Risiko dafür festgestellt. Gut, dass das nun bekannt ist. Denn jetzt kann die Krankheit (auch periphere arterielle Verschlusskrankheit oder kurz pAVK genannt) in Schach gehalten werden. Und dazu können Sie einiges selbst tun:

Bewegen Sie sich viel!

Bewegung ist das beste und billigste Medikament gegen die Schaufensterkrankheit. Gehen Sie zum Beispiel täglich spazieren, ruhig eine Stunde lang. Wenn Sie Schmerzen in der Wade bekommen, machen Sie eine kurze Pause, dann gehen Sie weiter. Geeignet sind auch Zehenstandsübungen oder ein Trampolin-Training. Bewegen Sie sich auf jeden Fall so oft und so viel wie möglich. Am besten treten Sie einer Gefäßsportgruppe bei.

Hören Sie auf zu rauchen!

Zigarettenrauchen ist der Hauptgrund, dass es zu einer pAVK kommt. Außerdem beschleunigt Rauchen den Krankheitsprozess. Deshalb sollten Sie ab jetzt auf das Rauchen verzichten. Es bringt überhaupt nichts, auf Pfeife oder Zigaretten

mit niedrigerem Teer- oder Nikotingehalt umzusteigen. Nötig ist der komplette Verzicht aufs Rauchen, so schwer das auch fällt. Versuchen Sie es mit Nikotinpflaster und -kaugummi. Und fragen Sie Ihren Arzt um Rat. Dann schaffen Sie es bestimmt. Übrigens: Der Weg zum Zigarettenautomaten gilt nicht als Gehtraining.

Nehmen Sie ab, wenn Sie zu dick sind!

Für Übergewichtige gilt: Runter mit den Pfunden! Ein normales

vorschriften strikt ein. Trinken Sie mindestens zwei Liter am Tag – das hilft mit, das Blut flüssig zu halten. Aber auch Stress und Hektik sollten Sie vermeiden. Versuchen Sie, gelassen zu werden.

Pflegen Sie Ihre Füße gründlich!

Waschen Sie die Füße mit nicht zu heißem Wasser und milder Seife und trocknen Sie sie gut ab, auch zwischen den Zehen. Cremem Sie trockene Haut regelmäßig mit einer Fettcreme ein.

Schneiden Sie die Zehennägel nicht zu kurz. Fußsohlen und Zehenzwischenräume sollten regelmäßig auf rote Stellen, Blasen und Schwielen kontrolliert werden. Ihre Schuhe sollten weich sein, und nicht drücken, im Sommer luftdurchlässig, im Winter gefüttert.

Und schließlich: Gehen Sie regelmäßig zum Arzt!

Und schließlich: Gehen Sie regelmäßig zum Arzt!

Lassen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck kontrollieren und jährlich auch Ihre Blutfettwerte. Dann können Sie zusammen mit Ihrem Arzt die Schaufensterkrankheit in Schranken halten.

Gegen die Erkrankung können Sie Einiges selbst tun

Körpergewicht schützt Sie vor einer Verschlimmerung der Krankheit. Beim Abnehmen kann Sie Ihr Arzt unterstützen.

Achten Sie auf eine vernünftige Lebensweise!

Dazu gehört vor allem eine vernünftige, ausgewogene und fettarme Ernährung. Wenn Sie Diabetiker sind, halten Sie die Diät-

Überreicht
von



**Internistische
Gesundheitspraxis**

Hochstr. 2c, 64385 Reichelsheim
Tel: 06164 - 32 56 Fax: - 55 272