

Załącznik nr 5 do *Procedury edukacji zdrowotnej pacjentów i ich rodzin/ opiekunów*, edycja nr 4

Wskazówki dla pacjenta - profilaktyka chorób naczyniowych

Styl życia znacząco wpływa na rozwój **chorób naczyniowych**, dlatego należy zrobić wszystko, żeby zminimalizować ryzyko zachorowania poprzez przestrzeganie określonych zasad:

1. Stosuj zaleconą dietę.

2. Utrzymaj lub osiągnij odpowiednią wagę ciała.

- W określeniu prawidłowej masy ciała pomaga wskaźnik BMI. Prawidłowo powinien wynosić 18.5 – 24.9. W przypadku nadwagi pomóc może dobrze zaplanowana dieta oraz regularny wysiłek fizyczny. Ważne jest, aby utrata zbędnych kilogramów następowała stopniowo we współpracy z lekarzem lub dietetykiem.

3. Zaniechaj spożywania używek.

4. Obniż poziom cholesterolu we krwi wg zaleceń lekarza.

- Cholesterol całkowity powinien być niższy niż 200 mg/dl.

5. Zażywaj leki wg wytycznych lekarza prowadzącego oraz zaleceń w karcie wypisowej.

6. Jeśli masz CUKRZYCĘ lub wysokie wartości CIŚNIENIA TĘTNICZEGO KRWI kontroluj:

- poziom glukozy na czczo i wg wskazań lekarza, zapisuj otrzymane wartości,
- kontroluj ciśnienie tętnicze krwi rano i wieczorem, zapisuj wartości, pokaż przy wizycie u lekarza.

7. Regularnie uprawiaj wysiłek fizyczny:

- jazda na rowerze, spacer, gimnastyka kończyn dolnych, nie zapominaj o nawodnieniu organizmu ok. 1,5 l/dobę lub wg zaleceń otrzymanych przez nefrologa.

8. Pielęgnuj ranę wg wytycznych otrzymanych na oddziale zgłaszaj się do lekarza w razie zaobserwowania niepokojących objawów (ból, zaczerwienienie, obrzęk, wyciek z rany).

9. Podawaj leki przeciwzakrzepowe podskórne wg wskazówek i edukacji przeprowadzonej przez personel pielęgniarski oddziału.

Literatura:

1. M.T. Szewczyk, A. Jawień „Pielęgniarstwo angiologiczne” Termedia, Poznań 2010.
2. Leczenie ran, T.20/2023

Opracowanie: dr n. społ., mgr piel., spec. piel. chir. Wioletta Makieta
Kraków, 19.08.2026 r.