

Como as meias de compressão ajudam nas viagens de longa distância

Vai viajar por muito tempo? Use meias de compressão para evitar trombose e outras doenças venosas.

28/09/2016 17:50:27

Você é uma das pessoas fazem voos de longa distância ou viajam de ônibus por muitas horas e precisam ficar sentadas durante longos períodos. Quando a sua movimentação fica restrita, a circulação sanguínea nas pernas é dificultada. Esta situação pode levar a graves sintomas comuns: pernas pesadas, dor e pés e tornozelos inchados. Ficar sentado por muito tempo também é um fator de risco para desenvolver flebite e trombose (formação de coágulos sanguíneos).

O desconforto e o risco de TVP (Trombose Venosa Profunda) se aplica a outros tipos de viagens longas, como de carro ou trem. Se permanecer sentado sem se movimentar por mais de 4 horas, o risco de TVP pode ser quatro vezes maior.

Usar meias medicinais de compressão também é aconselhável para prevenir a ocorrência dos sintomas e o inchaço, diminuindo o risco de se desenvolver um quadro mais grave, como flebite ou embolia pulmonar.

As meias medicinais de compressão seja da SIGVARIS , da Kendall ou de outras marcas de qualidade, comprovadamente evitam a manifestação dos sintomas, inclusive pernas inchadas, cansadas e doloridas e inchaço dos pés e tornozelos.

Dicas da loja Saúde Store para você viajar com mais tranquilidade e cuidado

Use roupas confortáveis;

Mexa seus pés e tornozelos a cada 15 minutos: 10 flexões e 10 círculos;

Dê uma caminhada curta a cada duas horas;

Eleve seus pés;

Use meias de compressão, eficaz para prevenir o aparecimento dos sintomas e inchaço;

Se você já apresentar um quadro de doença venosa, ou estiver no perfil de risco, procure o seu médico antes de fazer um vôo de longa distância. Ele avaliará a necessidade de receitar meias medicinais de compressão e/ou medicação anticoagulante.

Benefícios da terapia de compressão

A meia-calça de compressão graduada é a mais eficaz na prevenção de edema ou inchaço. Ela também alivia a dor e a sensação de peso nas pernas e contribui para prevenir micro varizes ou veias varicosas. Ela reduz o risco de condições agudas durante viagens longas ao aumentar a circulação e a função do sistema venoso. Quando você descobrir os benefícios e o conforto das meias de compressão durante a viagem, você irá querer continuar a usá-las por muitos anos após e suas pernas irão lhe agradecer por se sentirem mais saudáveis.

Viaje sem problemas com as meias Sigvaris e Kendall

À venda sem necessidade de prescrição médica, as meias SIGVARIS e Kendall foram elaboradas para melhorar a saúde das pernas do viajante. Nossas meias estão disponíveis em várias texturas e nas cores e estilos da moda, para atender suas necessidades. Consulte seu médico para encontrar o produto apropriado, no nível de compressão que atende às suas necessidades.