



Dr.ssa Concettina Elio
MEDICO CHIRURGO

Dottore di Ricerca in
Flebologia Clinica e Sperimentale

CONSIGLI PER PAZIENTI CON ARTERIOPATIA DEGLI ARTI INFERIORI

- ▶ **NON FUMARE** e non soffermarsi in ambienti dove altri fumano (la nicotina è assorbita anche attraverso il fumo degli altri)
- ▶ **CONTROLLARE SPESSO LA PRESSIONE ARTERIOSA** e adeguarne la terapia.
- ▶ SE DIABETICO, SEGUIRE SCRUPOLOSAMENTE LA DIETA APPROPRIATA E LA RELATIVA TERAPIA, con controlli periodici della glicemia.
- ▶ **MANTENERE UN REGIME ALIMENTARE EQUILIBRATO**, riducendo i cibi ricchi di grassi animali (carni di maiale, salumi, burro, ecc.), i dolci, le bevande alcoliche. È fondamentale **RIDURRE IL SOVRAPPESO**.
- ▶ **FARE PASSEGGIATE IN PIANURA, FERMANDOSI SE COMPARE IL DOLORE** alle gambe e riprendendo a camminare alla sua scomparsa. Cercare di aumentare progressivamente il tempo ed il percorso del proprio cammino: la deambulazione è un'ottima terapia per questa malattia, a volte addirittura migliore dei farmaci.
- ▶ Se di notte compare dolore alle gambe, **NON** lo si deve calmare ponendo le gambe penzoloni fuori dal letto: è preferibile usare appositi farmaci analgesici.
- ▶ Una dieta ricca di legumi, verdure, frutta e pesce contribuirà a migliorare l'evoluzione dell'arteriopatia nel tempo.
- ▶ Effettuare pediluvi tiepidi (con due litri di acqua ed un cucchiaino di acido borico o amuchina) e tagliare le unghie dei piedi con forbici a punta smussa.
- ▶ Avere cura dei propri piedi, osservando sempre una scrupolosa IGIENE, indossando calze e scarpe comode e morbide (anche di una misura leggermente più grande della propria) ed evitando di urtare oggetti con le gambe o i piedi.
- ▶ Non esporre le gambe a fonti di calore eccessivo, nè tantomeno al freddo.
- ▶ Eseguire ogni 6-12 mesi (secondo il bisogno) gli esami del sangue di routine per controllare gli indici di rischio aterosclerotico.
- ▶ Eseguire scrupolosamente la terapia prescritta ed effettuare i controlli specialistici con costanza secondo le indicazioni ricevute