

# Darbs stāvus un vēnu varikoze

**Jeļena Reste, *Dr. med.***

arodveselības un arodslimību ārste, sāpju ārste  
asoc. profesore, vad. pētniece



RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE

VITA BREVIS ARS LONGA

24.03.2026.

Rīgas Stradiņa universitāte  
Darba drošības un vides veselības institūts  
Aroda un vides medicīnas katedra

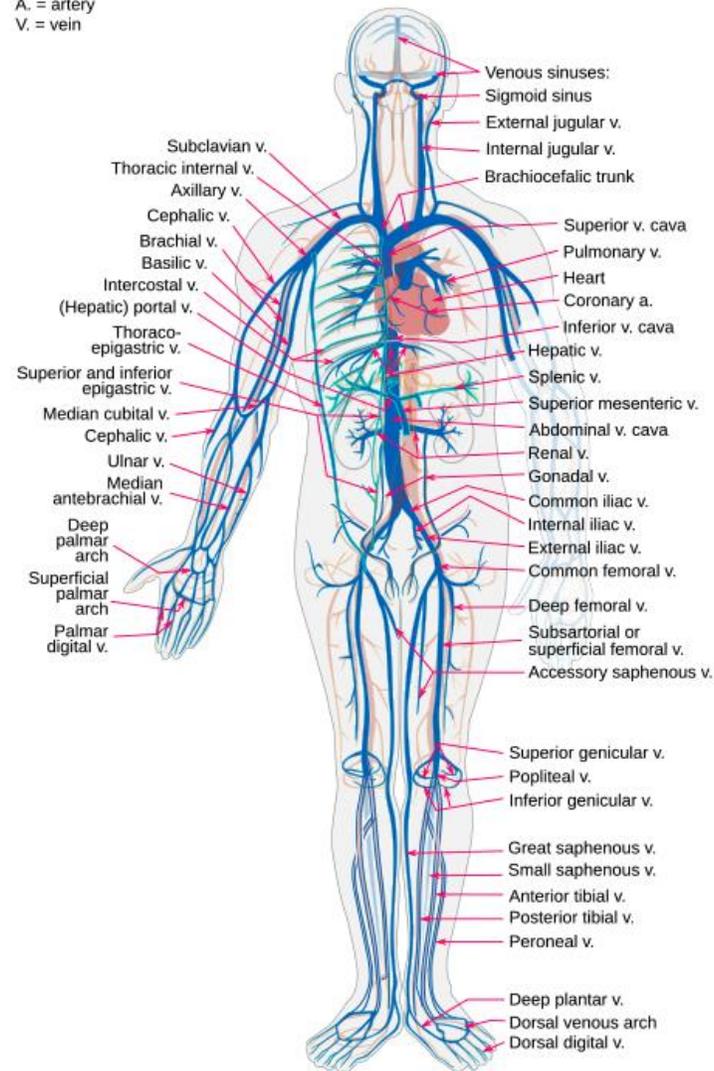


# Saturs

- Vēnu uzbūve un fizioloģija
- Vēnu slimību veidi
- Vēnu varikoze – iemesli, riska grupas, izplatība, attīstības mehānisms, klīniskās izpausmes un sūdzības, diagnostika, ārstēšana
- Dziļo vēnu tromboze
- Hemoroīdi
- Vēnu varikozes profilakses iespējas
- Kompresijas zeķes un to izvēles pamatprincipi
- Vēnu varikoze kā arodslimība
- Ieteikumi vēnu veselības saglabāšanai

# Vēnu uzbūve un fizioloģija

A. = artery  
V. = vein

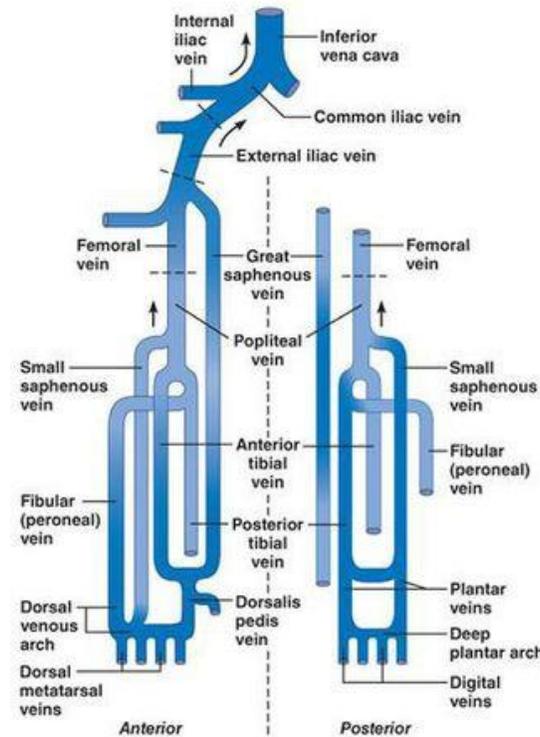
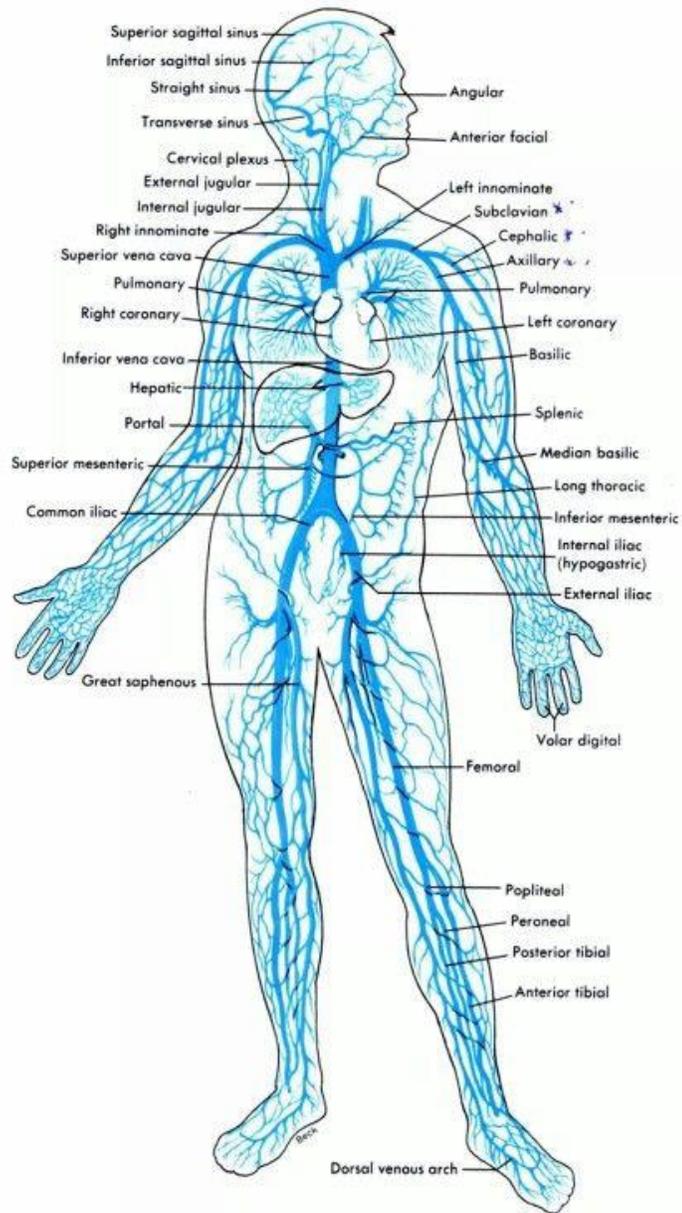


www.lybrate.com



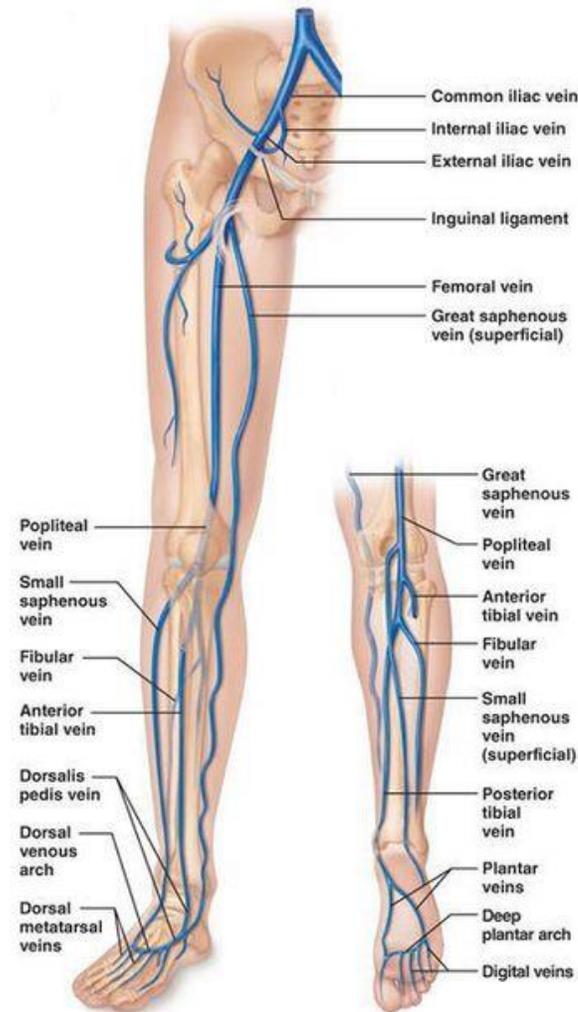
lybrate+

# Vēnu uzbūve un fizioloģija



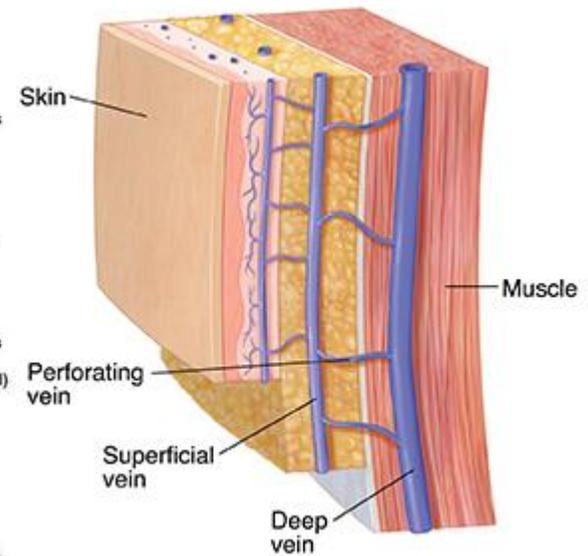
(a) Schematic flowchart of the anterior and posterior veins

© 2013 Pearson Education, Inc.

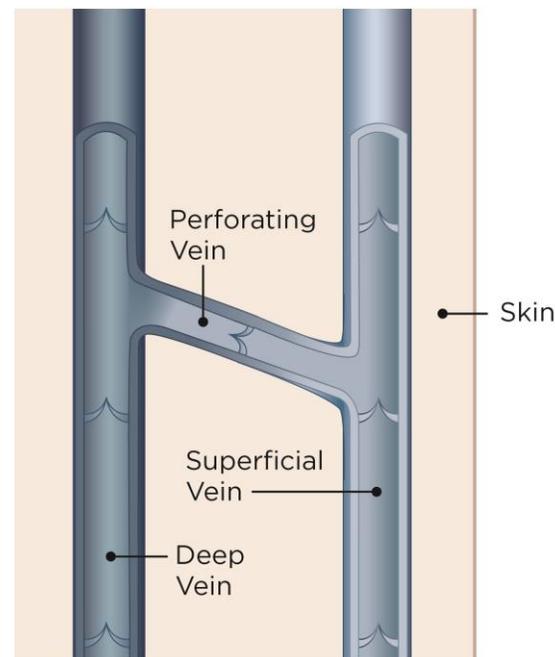
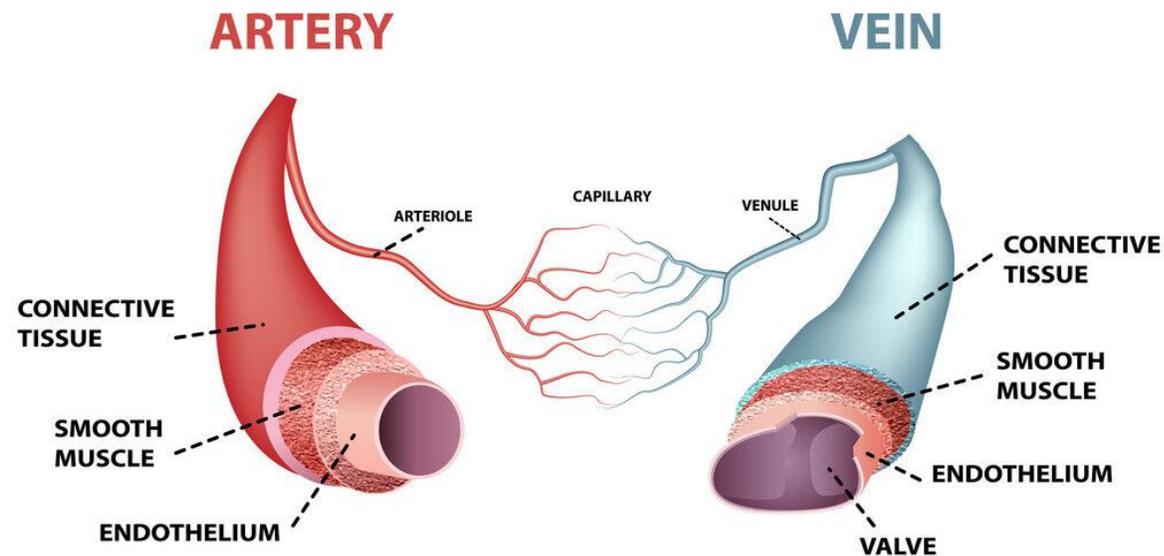
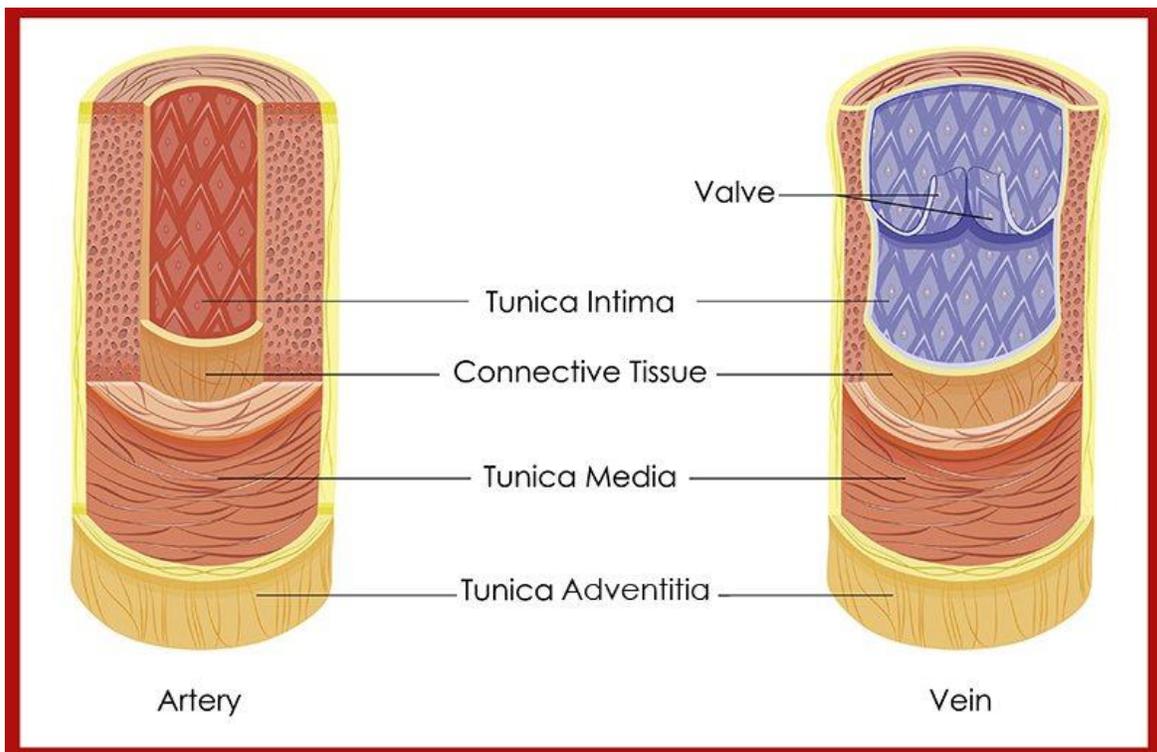


(b) Anterior view

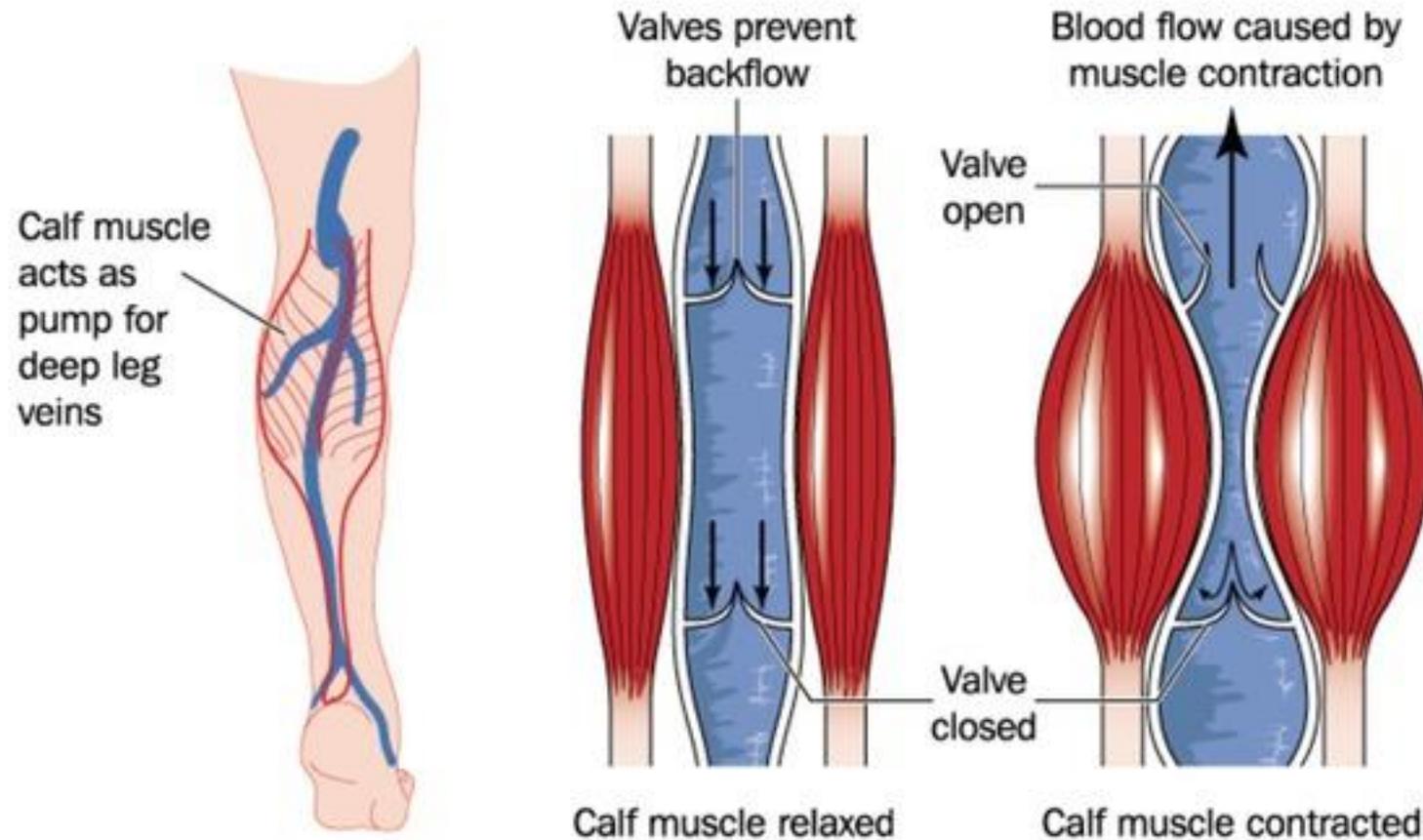
(c) Posterior view



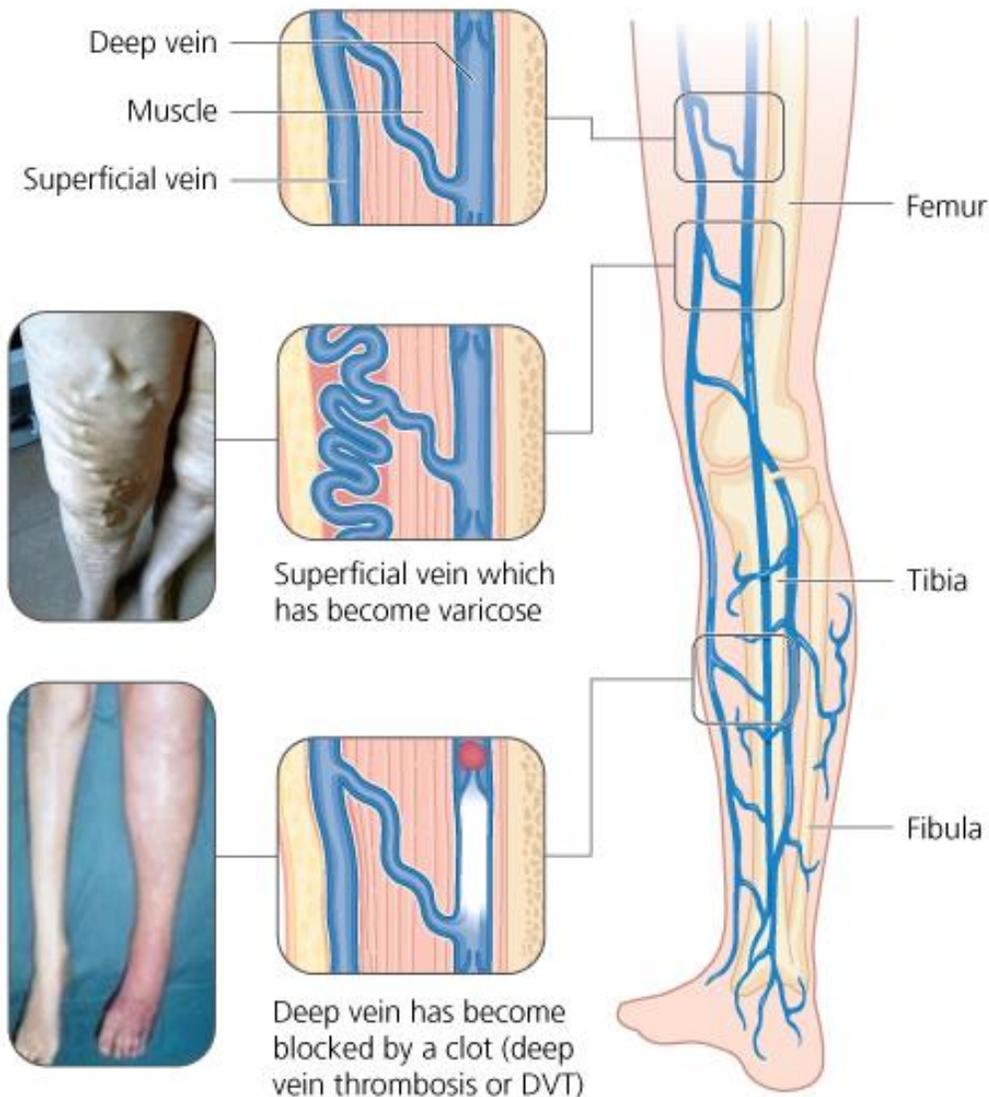
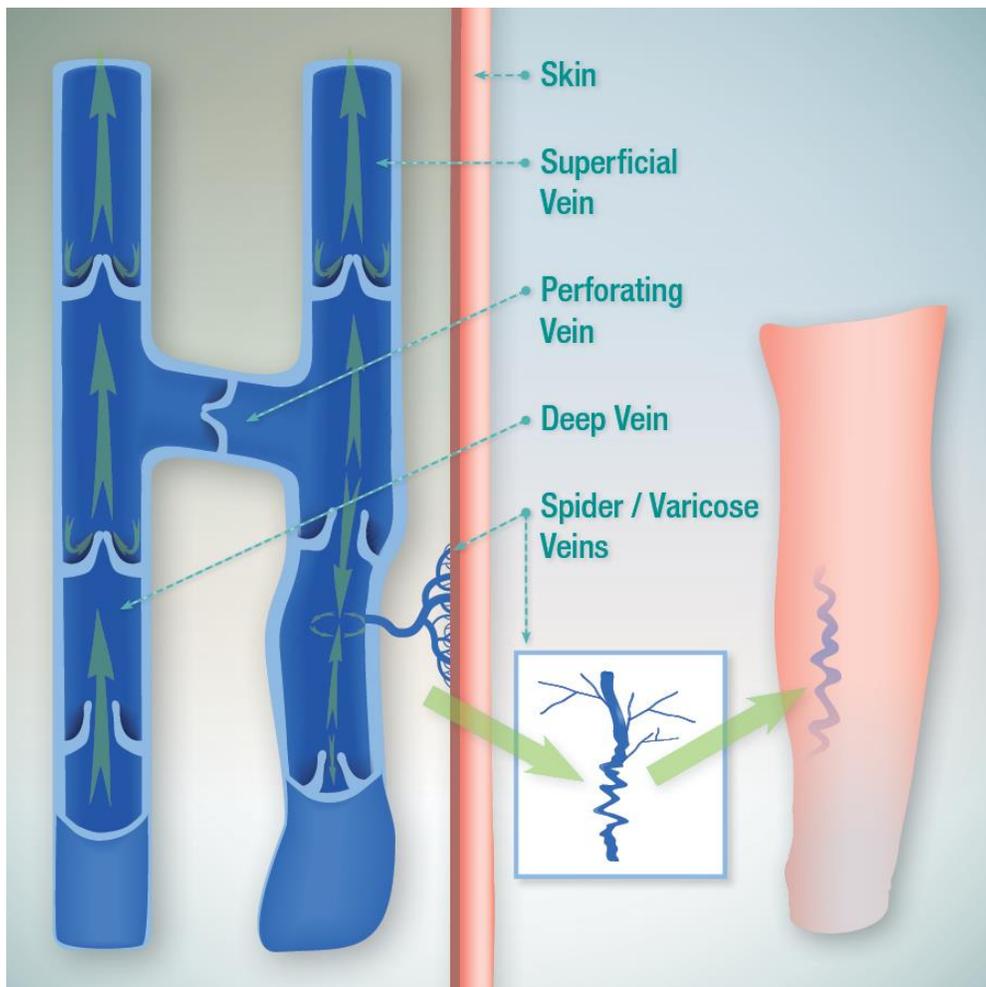
# Vēnu uzbūve



# Kāju muskuļi darbojas kā pumpis venozajām asinīm



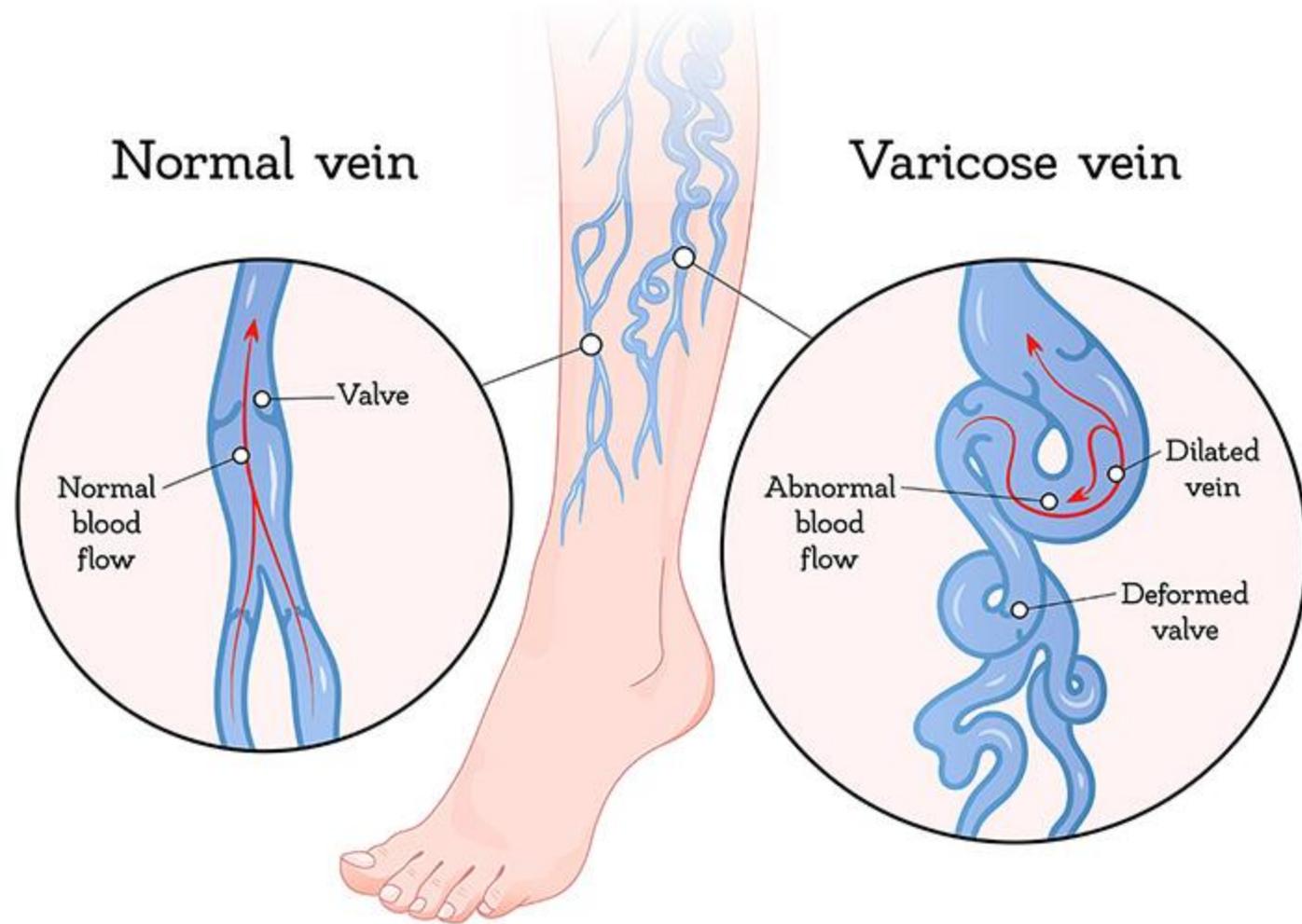
# Izplatītākās vēnu patoloģijas



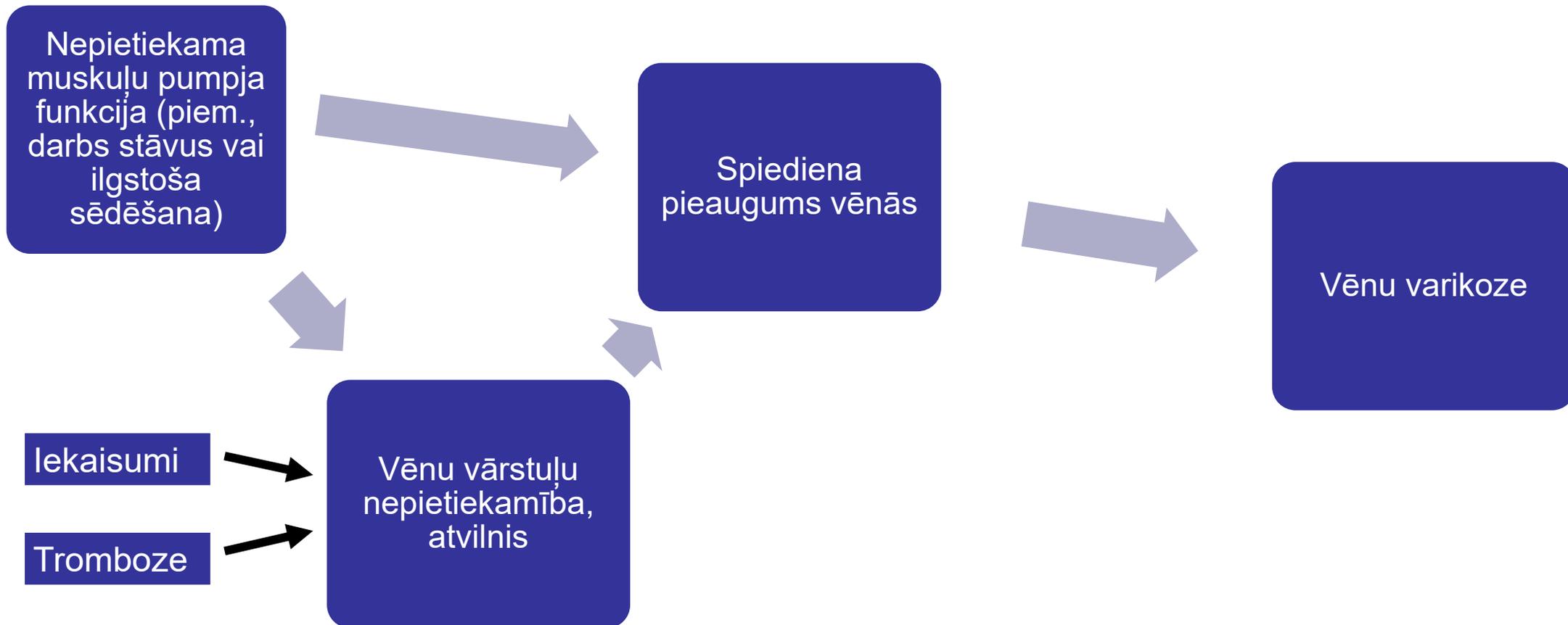
# Kāju vēnu varikoze

Normal vein

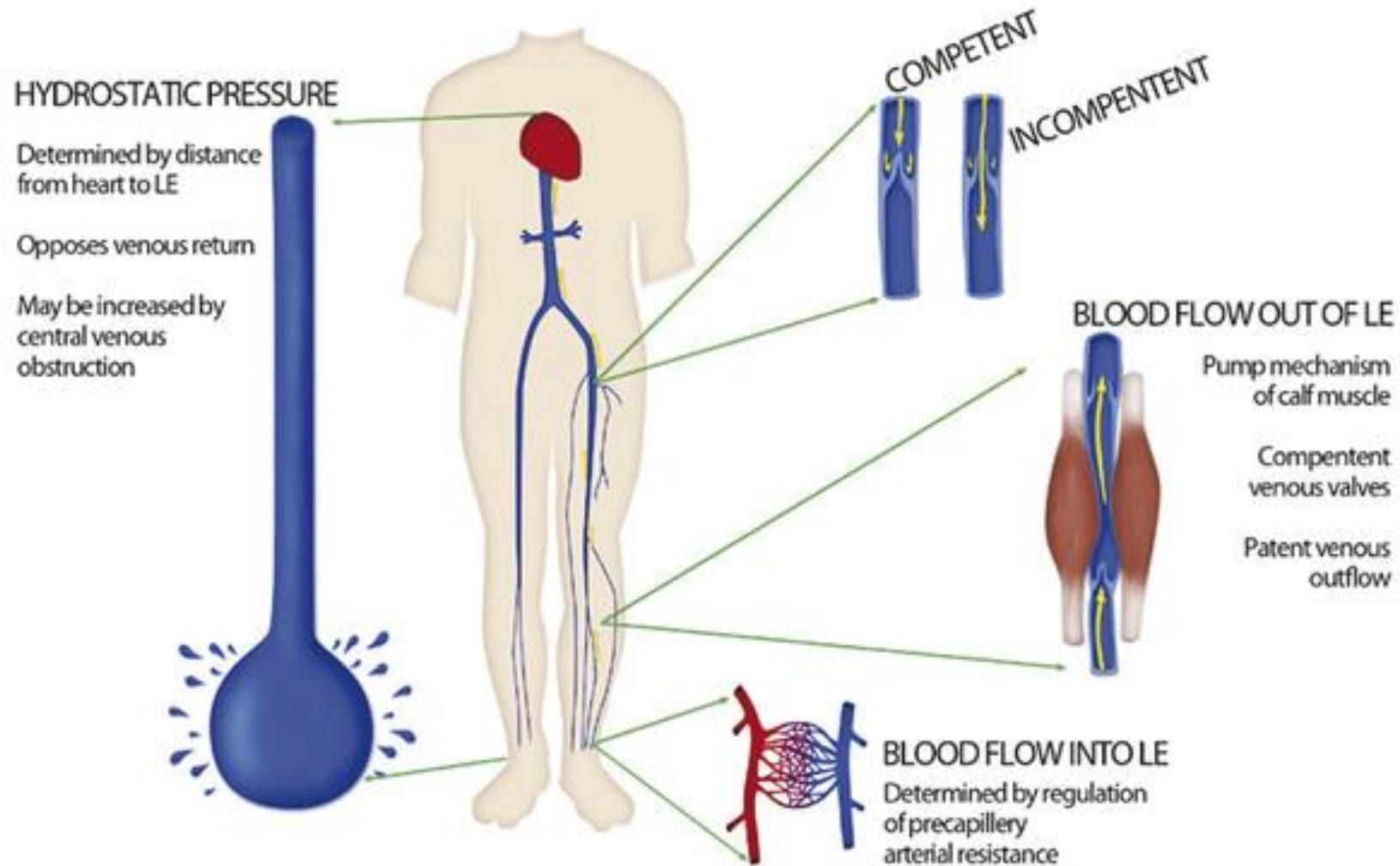
Varicose vein



# Vēnu varikozes attīstības mehānisms



# Vēnu varikozes attīstības mehānisms



# Kāju vēnu varikozes izplatība

- Hroniskas vēnu pārmaiņas līdz 50% iedzīvotāju (atkarībā no vecuma grupas, pētījuma atlases kritērijiem, smaguma pakāpes, simptomātiskas/asimptomātiskas slimības)
- Sievietēm biežāk nekā vīriešiem (vidējās smaguma pakāpes VV sievietēm 2x biežāk, bet smagas pakāpes VV vairāk vīriešiem).
- Strādājošiem > nestrādājošiem

# Riska faktori

- Vecums
- Sieviešu dzimums
- Vēnu slimības ģimenē (ģenētiska nosliece) – risks 90%, ja abiem vecākiem; 25% vīriešiem un 62% sievietēm, ja vienam no vecākiem; 20%, ja nav nevienam no vecākiem.
- Saišu vājums (trūces, plakanā pēda)
- **Ilgstoša stāvēšana!!!**
- Aptaukošanās (palielināts ķermeņa masas indekss) – arī biežāk simptomātiska VV
- Smēķēšana
- Kājas trauma
- Iepriekš pārciesta vēnu tromboze
- Augsts estrogēnu līmenis
- Lielāks dzemdību skaits
- Biežāk rietumvalstīs un valstīs ar rietumu dzīves stilu

# Aroda riska faktori

**Table 3**

Risk of surgery for varicose veins among men in relation to occupational mechanical exposures and covariates

	Person-years	Cases	HR <sub>crude</sub>	95% CI	HR <sub>adj</sub> *	95% CI
<b>Standing/walking (hours/day)</b>						
<4	68 394	38	1.00	–	1.00	–
≥4–<6	14 805	20	2.48	1.44 to 4.27	2.65	1.52 to 4.62
≥6–≤7.3	86 603	178	3.78	2.36 to 4.84	3.17	2.06 to 4.89
			p for trend <10 <sup>-3</sup>		p for trend <10 <sup>-3</sup>	
<b>Lifting (kg/day)</b>						
0	51 384	26	1.00	–	1.00	–
>0–<1000	58 961	70	2.33	1.48 to 3.66	2.65	1.63 to 4.32
≥1000–≤4900	59 457	140	4.25	2.76 to 6.54	3.95	2.32 to 6.73
			p for trend <10 <sup>-3</sup>		p for trend <10 <sup>-3</sup>	

Tabatabaeifar S, Frost P, Andersen JH, *et al*

Varicose veins in the lower extremities in relation to occupational mechanical exposures: a longitudinal study

*Occupational and Environmental Medicine* 2015;**72**:330-337.

# Aroda riska faktori

Table 4

Risk of surgery for varicose veins among women in relation to occupational mechanical exposures and covariates

	Person-years	Cases	HR <sub>crude</sub>	95% CI	HR <sub>adj</sub> *	95% CI
Standing/walking (hours/day)						
<4	106 576	176	1.00	–	1.00	–
≥4–<6	95 867	292	1.86	1.54 to 2.26	2.42	1.91 to 3.06
≥6–≤7.3	44 071	147	2.01	1.62 to 2.51	2.34	1.72 to 3.19
p for trend <10 <sup>-3</sup>						
Lifting (kg/day)						
0	99 993	164	1.00	–	1.00	–
>0–<1000	48 203	158	2.01	1.61 to 2.50	2.10	1.60 to 2.76
≥1000–≤4600	98 318	293	1.82	1.49 to 2.22	2.54	1.95 to 3.31

p for trend <10<sup>-3</sup>

Tabatabaeifar S, Frost P, Andersen JH, *et al*

Varicose veins in the lower extremities in relation to occupational mechanical exposures: a longitudinal study

*Occupational and Environmental Medicine* 2015;**72**:330-337.

# Aroda riska faktori

**Table 4**

Risk of surgery for varicose veins among women in relation to occupational mechanical exposures and covariates

	Person-years	Cases	HR <sub>crude</sub>	95% CI	HR <sub>adj</sub> *	95% CI
Parity at baseline						
0	81 575	153	1.00	–	1.00	–
1	55 475	155	1.50	1.20 to 1.88	1.77	1.36 to 2.31
2	82 558	221	1.44	1.17 to 1.77	1.62	1.25 to 2.09
3	22 862	73	1.73	1.31 to 2.29	1.83	1.32 to 2.53
≥4–≤8	4044	13	1.76	1.00 to 3.11	1.95	1.08 to 3.51

p for trend <10<sup>-3</sup>

Tabatabaeifar S, Frost P, Andersen JH, *et al*

Varicose veins in the lower extremities in relation to occupational mechanical exposures: a longitudinal study

*Occupational and Environmental Medicine* 2015;**72**:330-337.

# Vēnu varikozes smaguma pakāpes un izplatība

- Teleangiektāzijas, retikulāras vēnas («zirnekļtīkla» vēnas)- līdz 50-66% iedzīvotāju
- Varikozas vēnas bez komplikācijām ar vai bez atvilņa – 10-30% iedzīvotāju, ↑ ar vecumu
- Hroniska venozā nepietiekamība (hroniska kāju tūska, ādas pārmaiņas, čūlas) – 15-80% iedzīvotāju, ↑ ar vecumu

# Klīniskās izpausmes un sūdzības

## ■ Sūdzības:

- » sāpes kājās
- » smaguma sajūta kājās
- » saspringuma sajūta
- » kairinājuma sajūta
- » pietūkums
- » ādas sausums
- » nieze
- » muskuļu krampji



# Klīniskās izpausmes un sūdzības

## ■ Vizuālās pazīmes:

- » Vēnu paplašinājumi («zirnekļtīkla» vēnas, nelielas varikozas vēnas)
- » Lielāki vēnu paplašinājumi, t.s. mezgli
- » Tūska (g.k. potīte un apakšstilbs), sākumā tikai dienas beigās, vēlāk pastāvīgi
- » Ādas pārmaiņas (pigmentācija, dermatīts, lipodermatoskleroze) un čūlas – liecina par hronisku venozu nepietiekamību



# Vēnu varikozes stādijas

## STAGES OF VARICOSE VEINS



Stage 1



Stage 2



Stage 3



Stage 4



Stage 5

# Diagnostika

- Ārsta apskate
- Klīniskā izmeklēšana
- Vēnu duplex skenēšana (ultrasonogrāfija) – venozo asiņu atvilkis, trombi



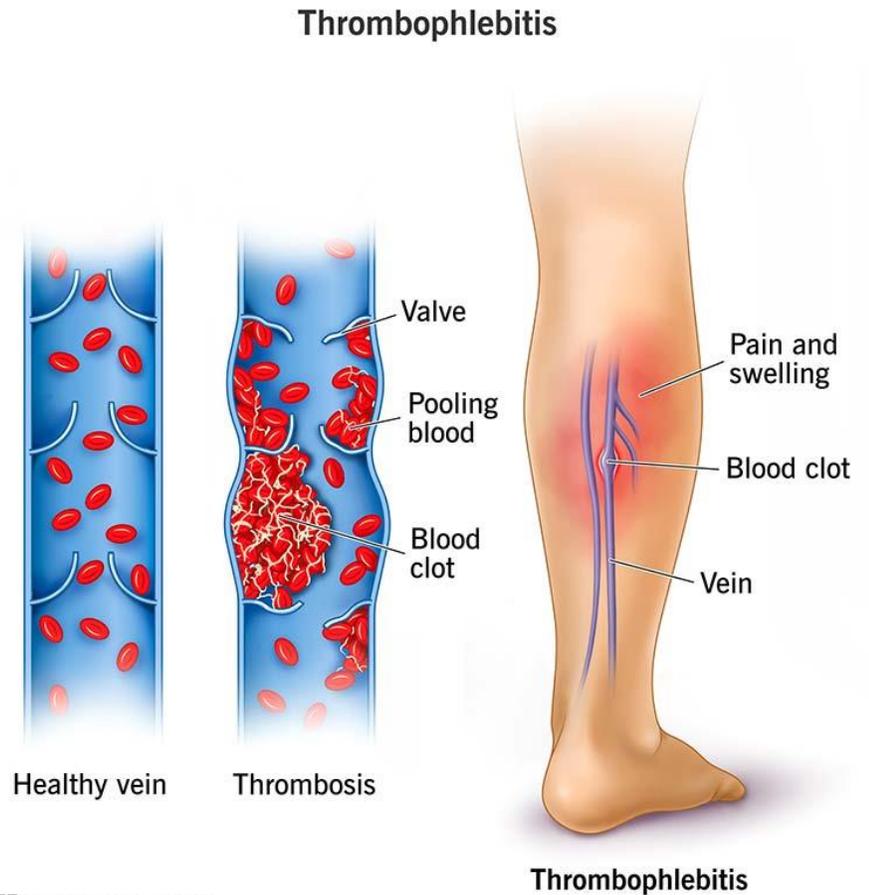
# Ārstēšana

- Atkarībā no slimības smaguma
- Asimptomātiska varikoze – kosmētiskais defekts (skleroterapija, virsmas lāzerterapija, g.k. pēc pacienta iniciatīvas)
- Simptomātiska varikoze (ar sūdzībām, kas traucē):
  - » Sākotnēji – saudzīga ādas aprūpe, kāju pacelšana, vingrinājumi, kompresijas zeķes
  - » Hronisku simptomu gadījumā pacientiem ar venozo asiņu atvilni, ja slimība progresē un konservatīva terapija nedod efektu (it īpaši ar lipodermatosklerozi un čūlām) → operatīva terapija

# Komplikācijas un iznākumi

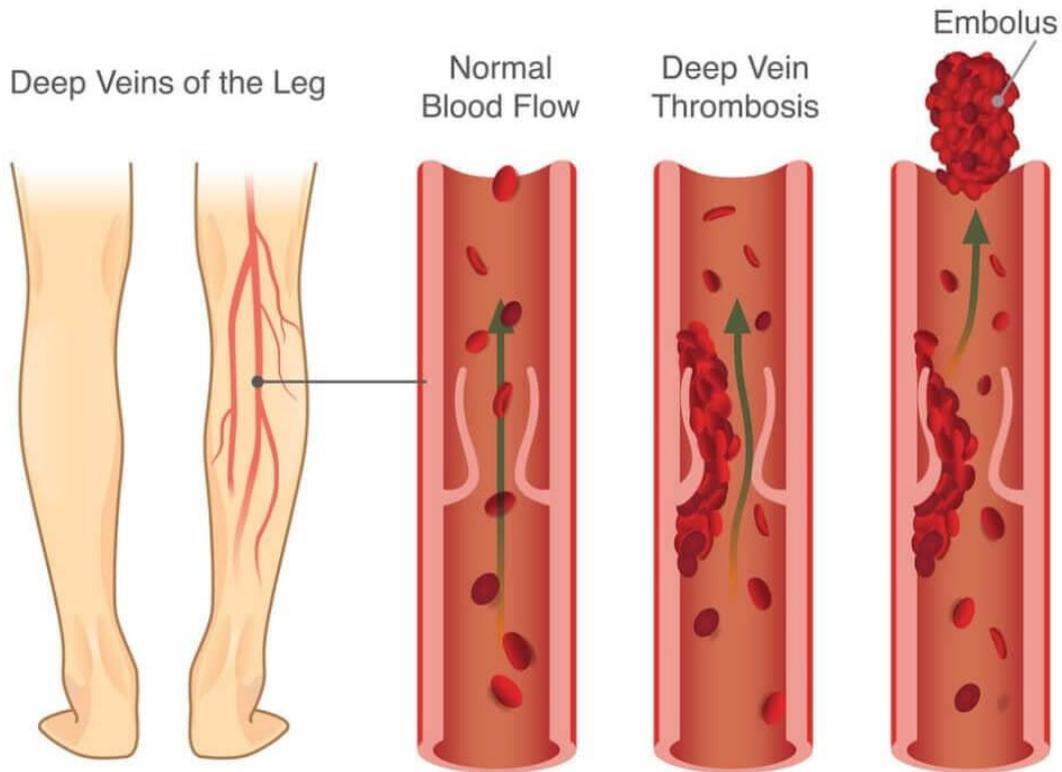
- Iznākumi – hroniska venoza nepietiekamība, trofiskas čūlas, lipodermatoskleroze
- Komplikācijas:
  - » virspusējo vēnu tromboze
  - » virspusējo vēnu iekaisums – flebīts, tromboflebīts
  - » mīksto audu infekcijas
  - » asiņošana, jo virspusēji novietotus vēnu paplašinājumus var viegli ievainot
  - » dziļo vēnu tromboze
  - » trombembolija

# Virspusējo vēnu tromboflebīts



Cleveland Clinic ©2021

# Dziļo vēnu tromboze

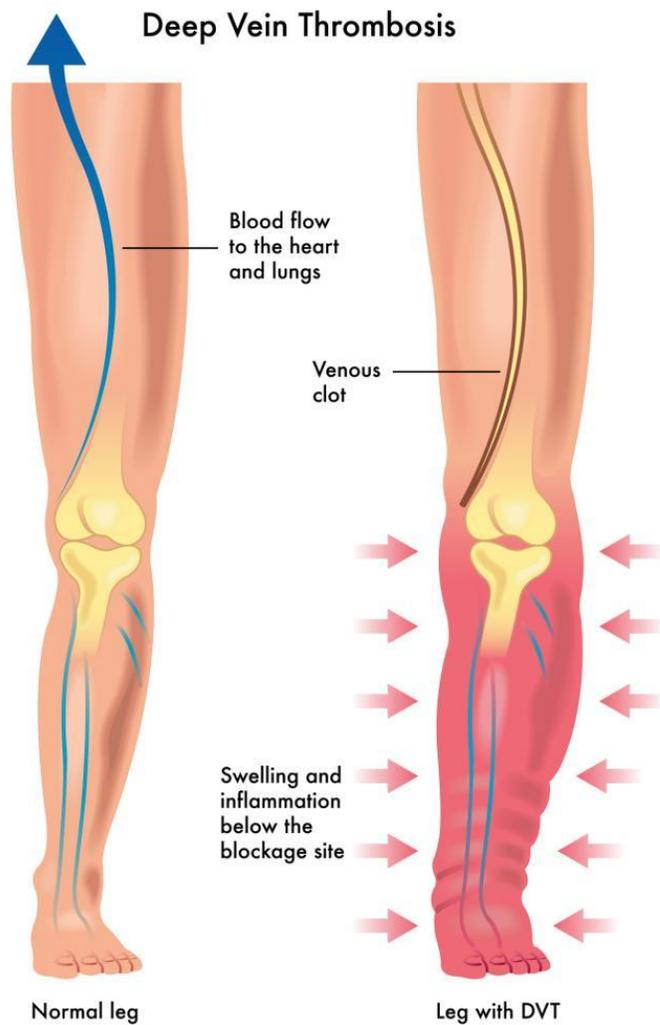


- Cancer
- Heart failure
- Stroke
- Injury or Surgery
- Smoking
- Long-term use of hormonal drugs
- Prolonged bed rest
- Pregnancy
- injuries and fractures of the legs
- Genetic predisposition
- Over 60 years old
- Prolonged Standing
- Prolonged Siting
- Varicose Veins
- Obesity

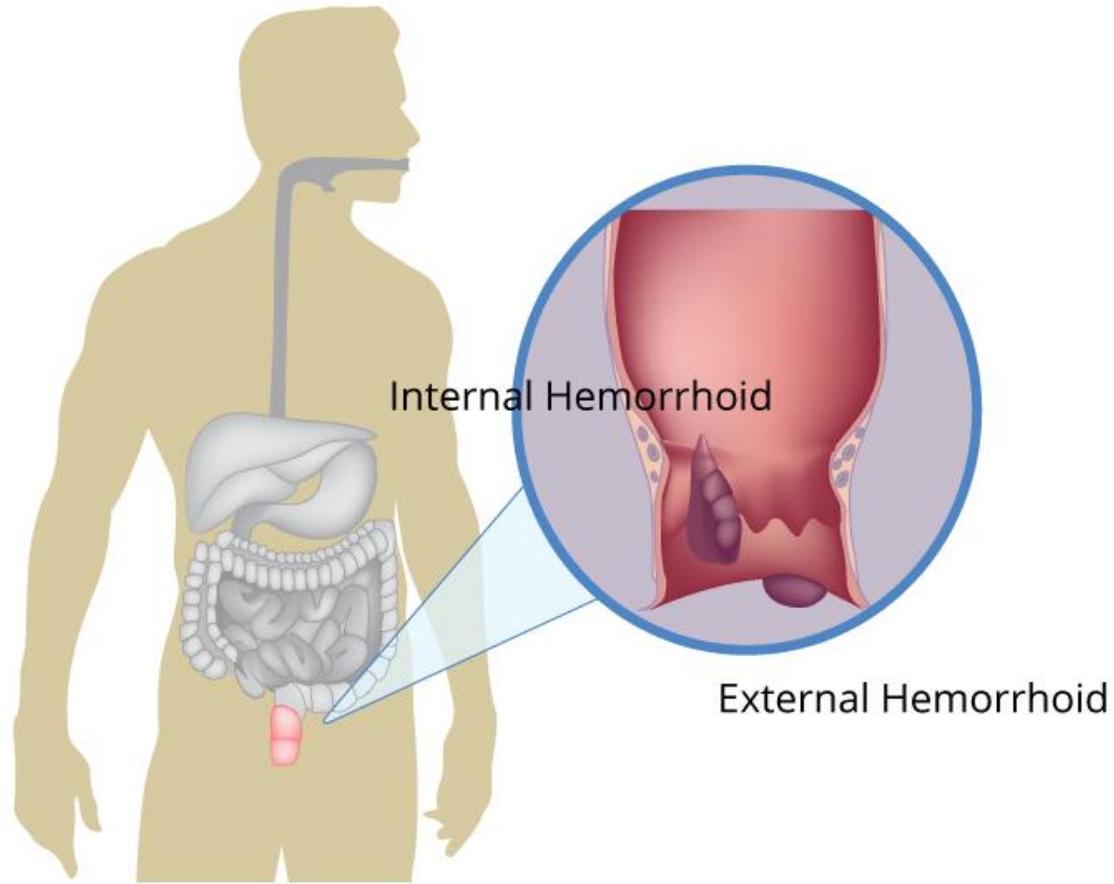
## DEEP VEIN THROMBOSIS RISK FACTORS



# Dziļo vēnu tromboze



# Hemoroidālā slimība



Hemorrhoids are very common, occurring in half of all men and women by age 50.



## CAUSES of Hemorrhoids

**ADVANCED** Age



**HEAVY** Lifting



**DIARRHEA**



**PREGNANCY & CHILD BIRTH**



**PROLONGED** Sitting



**CONSTIPATION & STRAINING**



# Ar darbu saistītās vēnu varikozes profilakse

- Izvairīties no ilgstošas nekustīgas stāvēšanas
- Ierobežot smagumu pārvietošanu
- Riska grupu darbiniekiem apsvērt kompresijas zeķu valkāšanu
- Izvairīties no ilgstošas sēdēšanas
- Darba pozā censties uzturēt platu vai vismaz 90°leņķi gūžas un ceļa locītavās
- Sēžot nekrustot kājas
- Nodrošināt kāju balstus un amortizējošus paklājus
- Mazkustīgu profesiju pārstāvjiem veicināt kāju muskuļu vingrinājumu izpildi un darba pozu dažādību

# Riska profesijas

- Visi, kas ilgstoši stāv (bārmeņi, pārdevēji, frizieri, ķirurgi, operāciju māšas, dažādu ražošanas uzņēmumu darbinieki utt.)
- Tie, kas strādā ar regulāru lielu smagumu pārvietošanu (krāvēji, celtnieki, noliktavu darbinieki utt.)
- Visi, kas ilgstoši sēž (biroju darbinieki, iekārtu operatori, šuvējas, autovadītāji utt.)

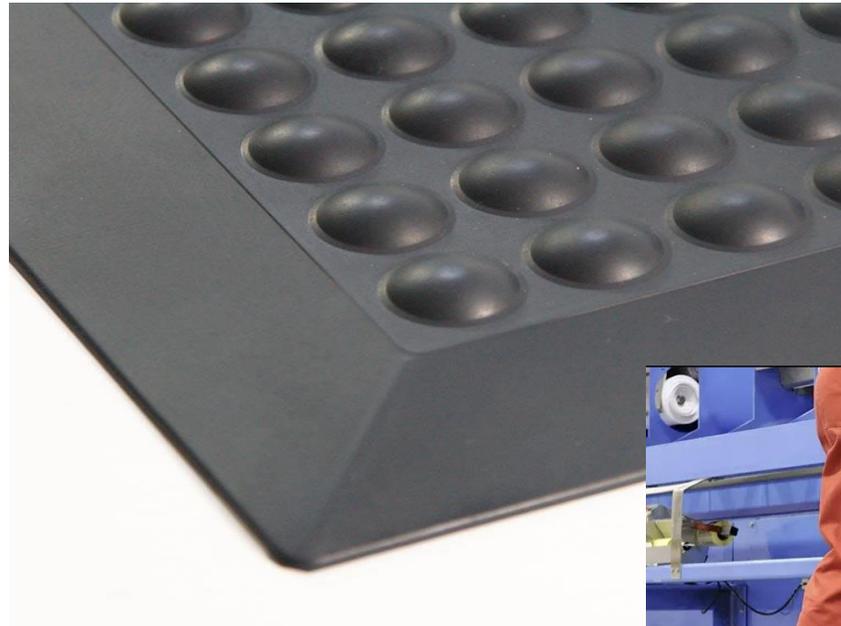


# Kāju amortizācija ilgstošas stāvēšanas laikā nodrošina mikrokustības kājām un veicina asinsriti

**Ērti apavi**



**Speciālie amortizējošie paklāji**



**Ortopēdiskas zolītes**



# Sēdēšana darba laikā



SY-CP10



SY-CP11



SY-CP12



SY-CP13



SY-CP14



SY-CP15



SY-CP16



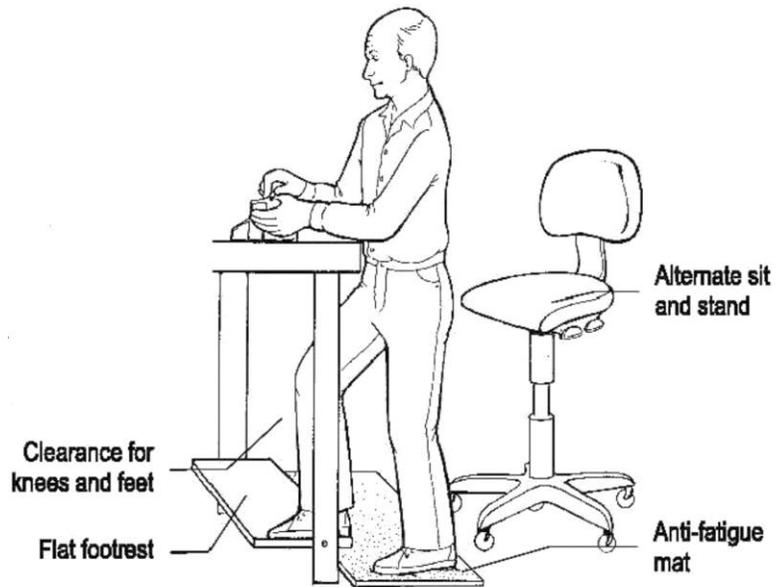
SY-CP17



SY-CP18



# Risinājumi stāvēšanas atvieglošanai



# Smagumu pārvietošana



# Smagumu pārvietošanas automatizācija un atvieglošana

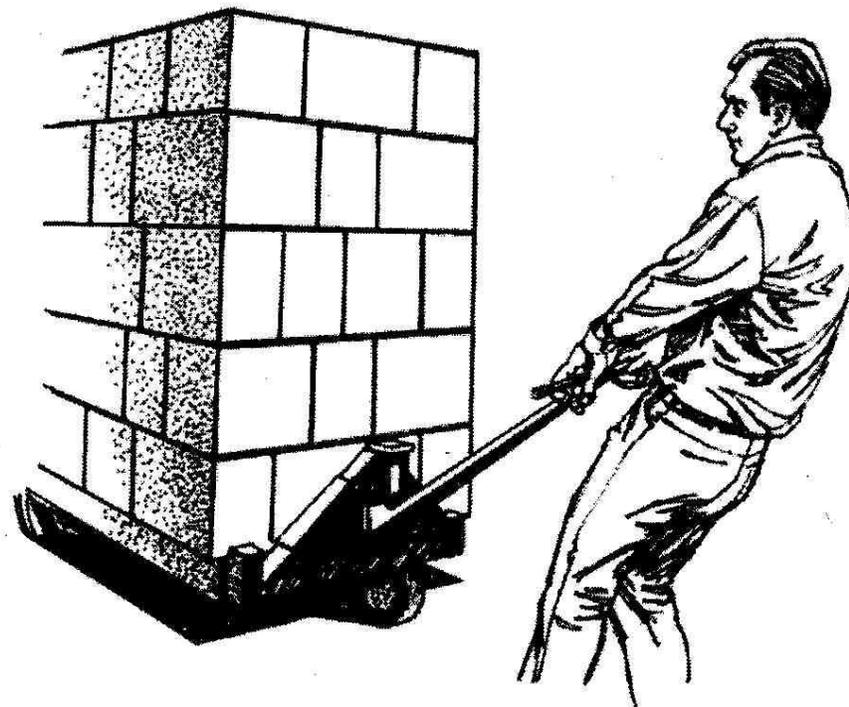
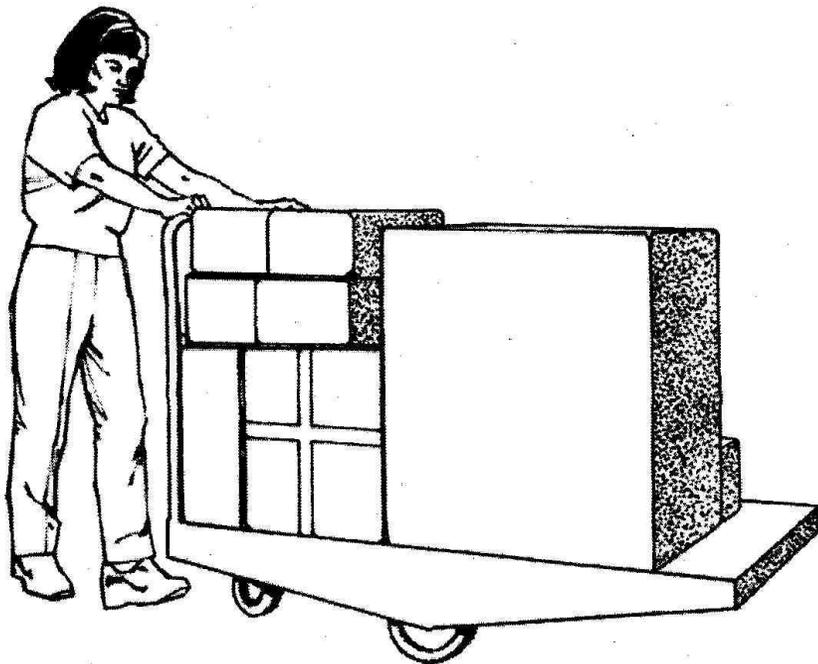


<https://youtu.be/GqWaJZ0UFAw>



<https://youtu.be/Zf86VP-tWcQ>

# Smagumu pārvietošana



**Veselīgāk ir stumt, nevis stiept!**

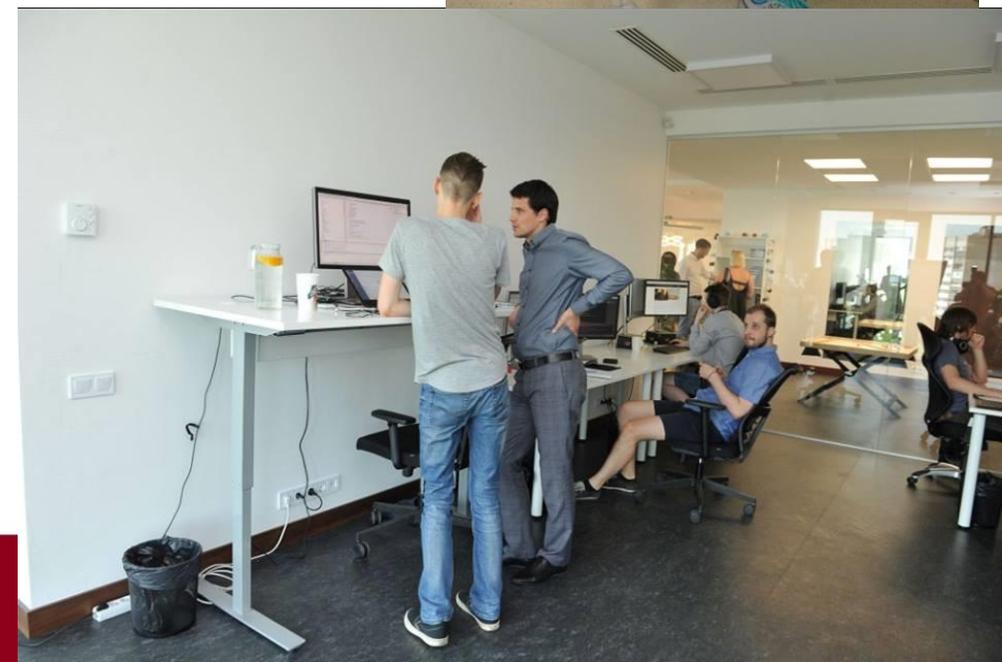
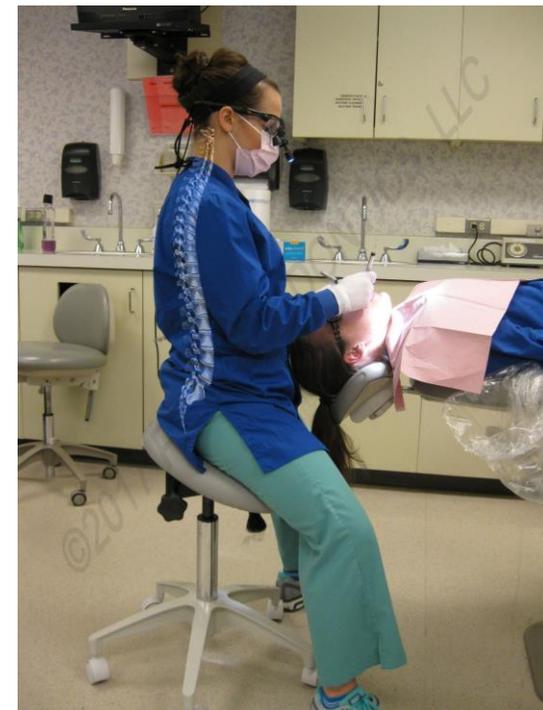
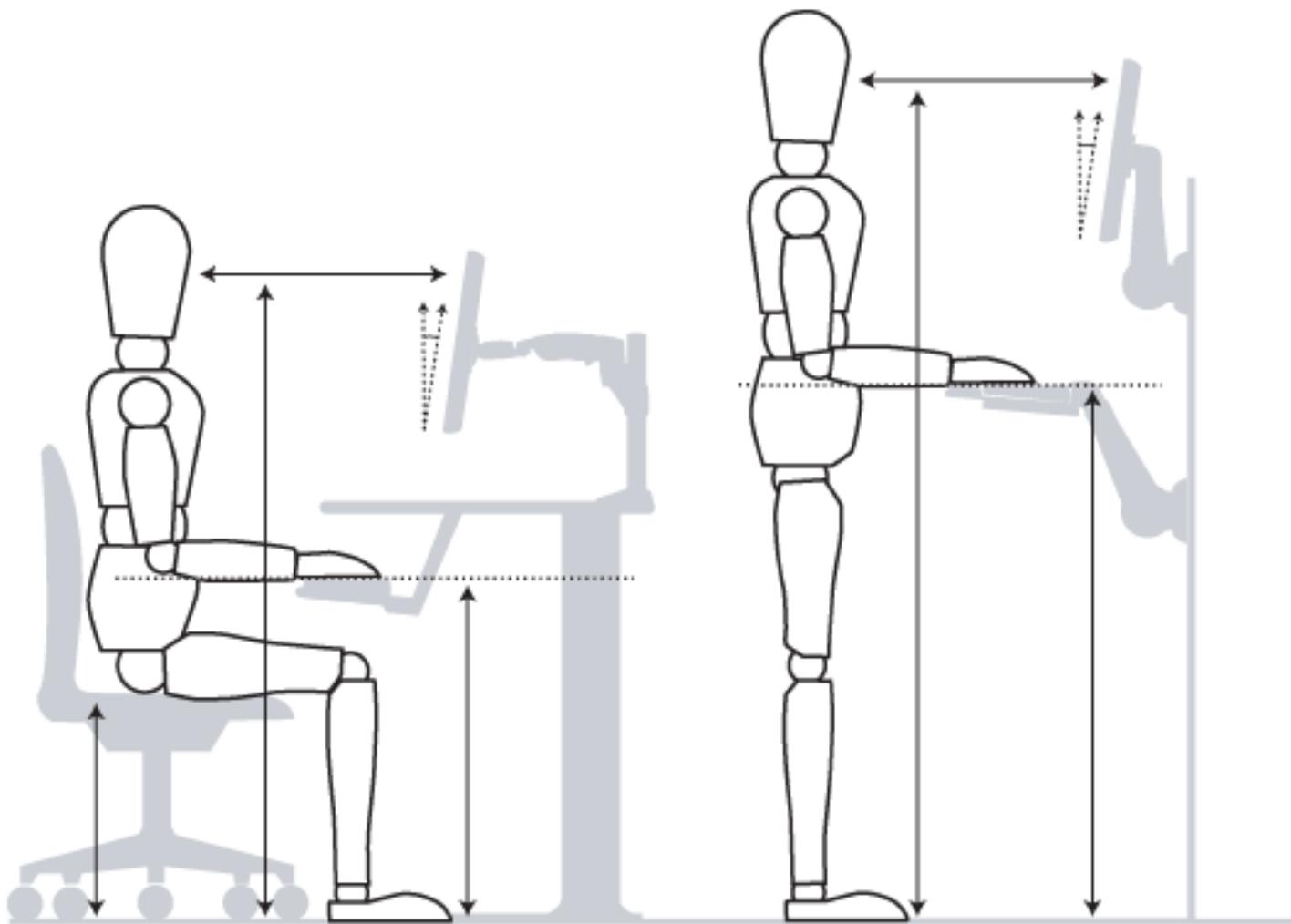


# Mehanizēta smagumu pārvietošana



[https://youtu.be/rycfK\\_8o0lk](https://youtu.be/rycfK_8o0lk)

# Pareizie leņķi gūžas un ceļa locītavās $\geq 90^\circ$



# Aktīvā sēdēšana



# Kāju balsti



# Kompresijas zeķes un to izmantošanas priekšrocības

## ■ Kompresijas zeķu priekšrocības:

- » Kāju tūskas novēršana
- » Subjektīvi vieglāk panest ilgstošu darbu stāvus
- » Vēnu varikozes profilakse
- » Vēnu trombozes riska samazināšanai ilgstošas sēdēšanas un nekustīguma gadījumā
- » Ārstēšanas efektivitātes uzlabošanās esošo vēnu problēmu gadījumā



## ■ Negatīvie momenti:

- » Apgrūtinājums karstā laikā
- » Grūti uzvilkt augstākās kompresijas klases zeķes
- » Augstākās kompresijas klases zeķēm pacientiem nepieciešama motivācija + atbilstošas iemaņas uzvilšanai un **pareizai kopšanai**
- » Labas kvalitātes kompresijas zeķes ir pietiekami dārgas
- » Pēc kāda laika zeķes zaudē elasticitāti un kompresijas spēku, jāpērk jauni (ik pēc 6 mēnešiem)

# Kompresijas zeķes un to izvēles principi

- Kvalitatīvas medicīnas kompresijas zeķes ražo ar noteiktu spiedienu potītes rajonā.
- Zeķes rada spiedienu uz kājām, tā uzlabojot asiņu atplūdi no kājām un palīdzot tām virzīties uz augšu.
- Zeķu radītais spiediens uz kāju palīdz nodrošināt normālu asinsriti, mazina iekaisumu, tūsku, sāpes, un pigmentāciju.
- Zeķes ir indicētas, ja:
  - » novērojama kāju tūska,
  - » potītes vakaros ir pietūkušas,
  - » ir izspiedušies vēnu samezglojumi,
  - » ir smaguma sajūta,
  - » sāpes vai krampji naktīs.

# Kompresijas zeķu tipi



# Kompresijas zeķes un to izvēles principi

## Level of compression for treating chronic venous disease

Level of compression	Level of support	Indication	CEAP*
<15 mmHg (OTC) <sup>¶</sup>	Minimal	Asymptomatic individuals as needed for comfort	0,1
10 to 20 mmHg	Mild	Minor varicosities; tired, aching legs; minor ankle, leg, or foot swelling	1,2,3
20 to 30 mmHg	Moderate	Moderate to severe varicosities, moderate swelling, phlebitis, following vein ablation	3,4
30 to 40 mmHg	Firm	Severe varicosities, severe swelling, management of active ulceration, following DVT, post-surgery, mild lymphedema	4,5,6
40 to 50 mmHg <sup>[1,2]</sup>	Very firm	Moderate lymphedema	NA
50 to 60 mmHg <sup>[1,2]</sup>	Extra firm	Severe lymphedema	NA

The standard pressure gradients for compression hosiery are shown in the table.

Patients may have coexistent chronic venous disease and lymphedema.

For more severe lymphedema, compression garments are used to provide maintenance therapy following the first phase of complete decongestive therapy) to prevent fluid reaccumulation. The highest compression tolerated by the patient is likely to be the most beneficial.

DVT: deep vein thrombosis; NA: not applicable.

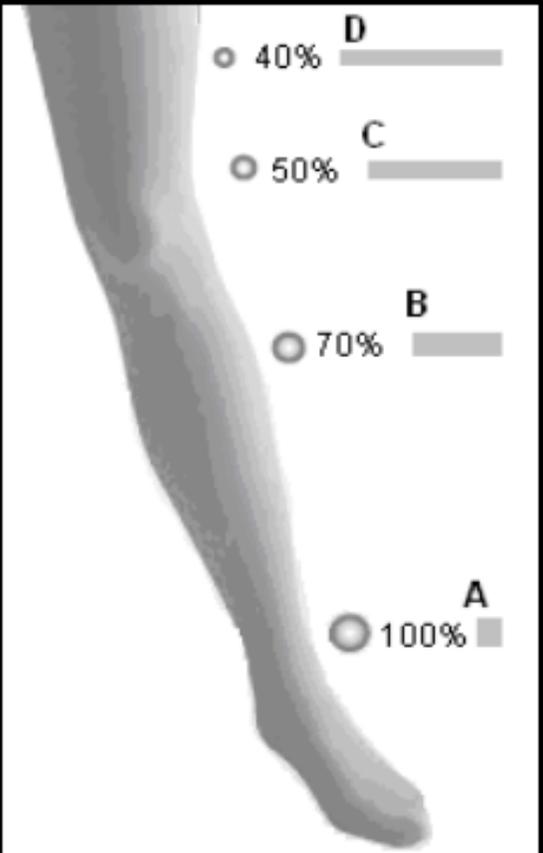
\* Clinical-Etiologic-Anatomic-Physiologic classification of chronic venous disorders.

¶ OTC: over-the-counter, no prescription needed.

# Kompresijas zeķes un to izvēles principi

**Table 1:** Compression classes for medical stockings ( ScudoTex®)

Compression classes		Finesse	Recomandation for use
Light	7÷9 mmHg	40 den 70 den	- Relaxing the tired, swollen legs; - Tonic action for the leg;
Light–Medium	10÷12 mmHg	70 den	- Improving the circulation problems during pregnancy; - Micro-massaging action;
Medium	15÷18 mmHg	70 den	- Ankle swelling, - Oedema; - First symptom of varicosity;
Medium–Strong	19÷22 mmHg	70 den 140 den	- Venous insufficiency - Superficial thrombus-phlebitis - Postoperative prophylaxis;
High	23÷26 mmHg	180 den	- Chronic venous insufficiency; - Accentuated trend to the development of varicose veins and formation of oedema;



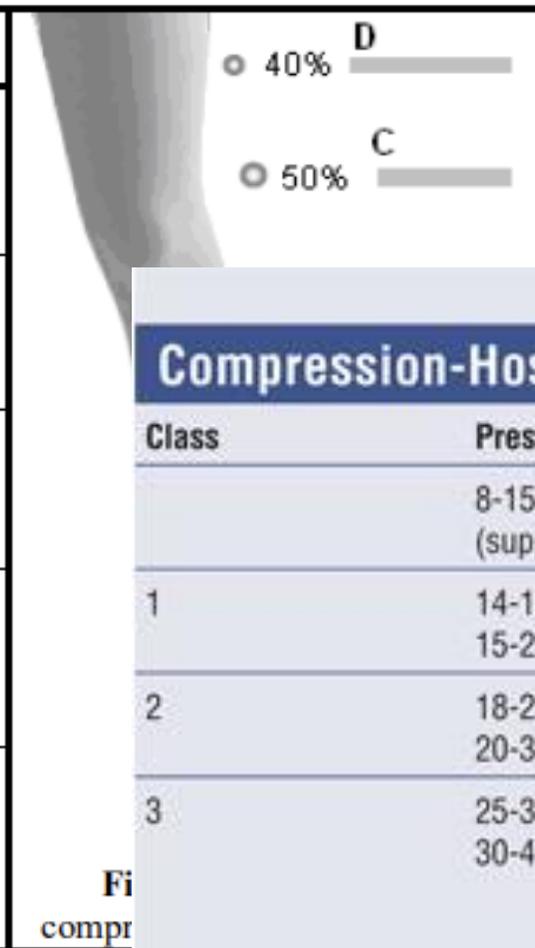
**Figure 1.** Differentiated compression zones along the leg

C.Piroi, R.Harpa, C.D. Radu (2011). SOME ISSUES ABOUT TENSILE TESTING OF MEDICAL STOCKINGS. PART II. FATIGUE TESTING OF MEDICAL STOCKINGS, Annals of the University of Oradea. Fascicle of textiles, leatherwork

# Kompresijas zeķes un to izvēles principi

**Table 1:** Compression classes for medical stockings ( ScudoTex®)

Compression classes		Finesse	Recomandation for use
Light	7÷9 mmHg	40 den 70 den	- Relaxing the tired, swollen legs; - Tonic action for the leg;
Light–Medium	10÷12 mmHg	70 den	- Improving the circulation problems during pregnancy; - Micro-massaging action;
Medium	15÷18 mmHg	70 den	- Ankle swelling, - Oedema; - First symptom of varicosity;
Medium–Strong	19÷22 mmHg	70 den 140 den	- Venous insufficiency - Superficial thrombus-phlebitis - Postoperative prophylaxis;
High	23÷26 mmHg	180 den	- Chronic venous insufficiency; - Accentuated trend to the development of varicose veins and formation of oedema;



**Table 1**  
**Compression-Hosiery Classification and Indications<sup>a</sup>**

Class	Pressure	Indications for Use
	8-15 mmHg (support) <sup>b</sup>	Tired/aching feet and legs, slight edema Spider veins, early varicose veins
1	14-17 mmHg <sup>c</sup> 15-20 mmHg <sup>b</sup>	Varicose veins, mild edema DVT prevention
2	18-24 mmHg <sup>c</sup> 20-30 mmHg <sup>b</sup>	Moderate varicose veins, mild edema Prevention of venous-ulcer recurrence
3	25-35 mmHg <sup>c</sup> 30-40 mmHg <sup>b</sup>	Severe varicose veins Prevention and treatment of venous ulcers Lymphedema Postphlebitic limb Chronic venous insufficiency

C.Piroi, R.Harpa, C.D. Radu (2011). SOME ISSUES ABOUT TENSILE TESTING OF MEDICAL STOCKINGS. PART II. FATIGUE TESTING OF MEDICAL STOCKINGS, Annals of the University of Oradea. Fascicle of textiles, leatherwork

<sup>a</sup> Choice of type and level of compression is patient-specific. Patient considerations include arterial status and ability to tolerate and put on the stocking.

<sup>b</sup> U.S. recommendation.

<sup>c</sup> British standard.

DVT: deep vein thrombosis.

Source: References 5, 7, 27, 28.

# Mērījumi kompresijas zeķu izvēlei

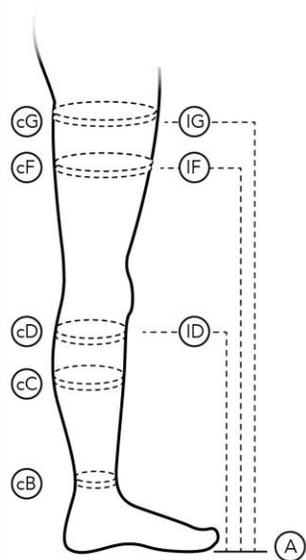
Size Chart  
Māleskema  
Größentabelle

Leg circumference - Omkreds Ben - Umfang - cm / inches

Size Størrelse Größe	S I	M II	L III	XL IV	XXL V
<b>cB</b>	19-21 7,4-8,3 "	21-23 8,3-9 "	23-25 9-9,8 "	25-27 9,8-10,6 "	27-29 10,6-11,4 "
<b>cC</b>	29-34 11,4-13,4 "	32-37 12,6-14,6 "	35-40 13,8-15,7 "	38-43 15-17 "	42-47 16,5-20,5 "
<b>cD</b>	26-31 10,2-12,2 "	30-35 11,8-13,8 "	34-39 13,4-15,4 "	38-43 15-17 "	43-47 16,5-20,5 "
<b>cF</b>	39-44 15,4-17,3 "	43-48 17-18,9 "	47-52 18,5-20,5 "	51-56 20-22 "	55-60 21,7-23,6 "
<b>cG</b>	48-56 18,9-22 "	52-60 20,5-23,6 "	56-64 22-25,2 "	60-68 23,6-26,8 "	64-72 25,2-28,3 "

Leg length - Længde Ben - Länge - cm / inches

Size Størrelse Größe	S I	M II	L III	XL IV	XXL V
<b>A-ID</b>	38-39 15-15,4 "	39-40 15,4-15,7 "	39-40 15,4-15,7 "	40-41 15,7-16,1 "	40-41 15,7-16,1 "
<b>A-IF</b>	59-60 23,2-23,6 "	60-61 23,6-24 "	61-62 24-24,4 "	62-63 24,4-24,8 "	63-64 24,8-25,2 "
<b>A-IG</b>	71-72 27,9-28,3 "	72-73 28,3-28,7 "	73-74 28,7-29,1 "	74-75 29,1-29,5 "	75-76 29,5-29,9 "



- A:** Widest part of the thigh (5cm below the groin)
- B:** Widest part of the calf
- C:** Just above the malleolus (ankle bone)
- D:** From back of the heel to the longest toe

## MEASURING GUIDE

A SIZE INDICATOR CAN BE FOUND BY A COLOURED THREAD IN THE STOCKING

SIZE	S	M	L	XL	XXL
<b>A</b>	40.5-53.0cm	43.0-55.0cm	48.0-60.5cm	53.0-66.0cm	N/A
<b>B</b>	30.5-37.5cm	33.0-40.0cm	35.5-43.0cm	38.0-46.0cm	40.0-49.0cm
<b>C</b>	19.5-25.5cm	21.5-27.5cm	22.5-29.5cm	23.0-32.0cm	23.5-34.0cm
<b>D</b>	20.5-24.0cm	23.0-26.0cm	25.5-29.5cm	26.5-32.5cm	26.5-32.5cm

# Mērījumi kompresijas zeķu izvēlei

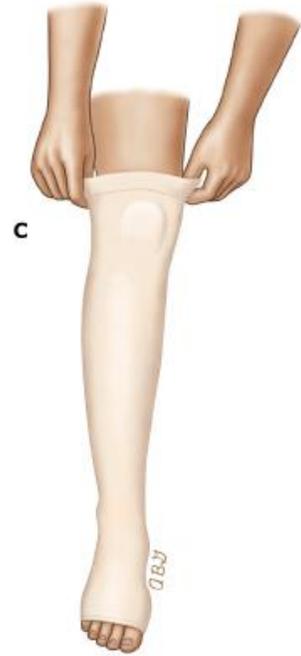
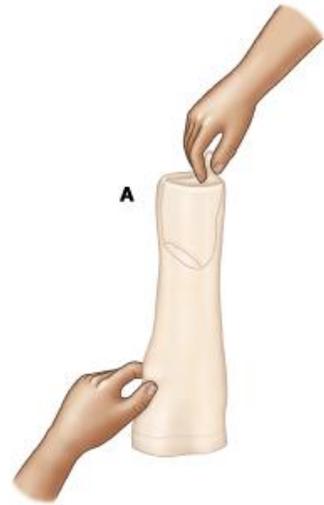


*Figure 2. Compression-hosiery measurement guidelines. A) Measurements should be taken as soon as possible after the patient gets out of bed in the morning. The patient should be seated with both feet flat on the floor. Both legs should be measured. The measuring tape must not be too tight. B) The calf is measured at the widest point. C) The ankle is measured at the narrowest point, immediately above the malleolus.*

*Source: Robert G. Smith, DPM, Shoe String Podiatry.*

<https://www.uspharmacist.com/article/an-overview-of-compression-hosiery>

# Ieteikumi ērtākai uzvilkšanai



# Vēnu varikoze – arodslimība, ar darbu saistītā slimība vai vispārējā slimība?

- **Arodslimības** ir atsevišķām darbinieku kategorijām raksturīgas slimības, kuru cēlonis ir darba vides fizikālie, ķīmiskie, higiēniskie, bioloģiskie vai psiholoģiskie faktori.
- **Ar darbu saistītas slimības:**
  - » slimības, kuru izcelsmē bez citiem vispārīgiem faktoriem nozīme ir arī nelabvēlīgiem darba apstākļiem;
  - » citu iemeslu dēļ radušās slimības, kuru gaitu paasina vai paātrina kaitīgi darba faktori.

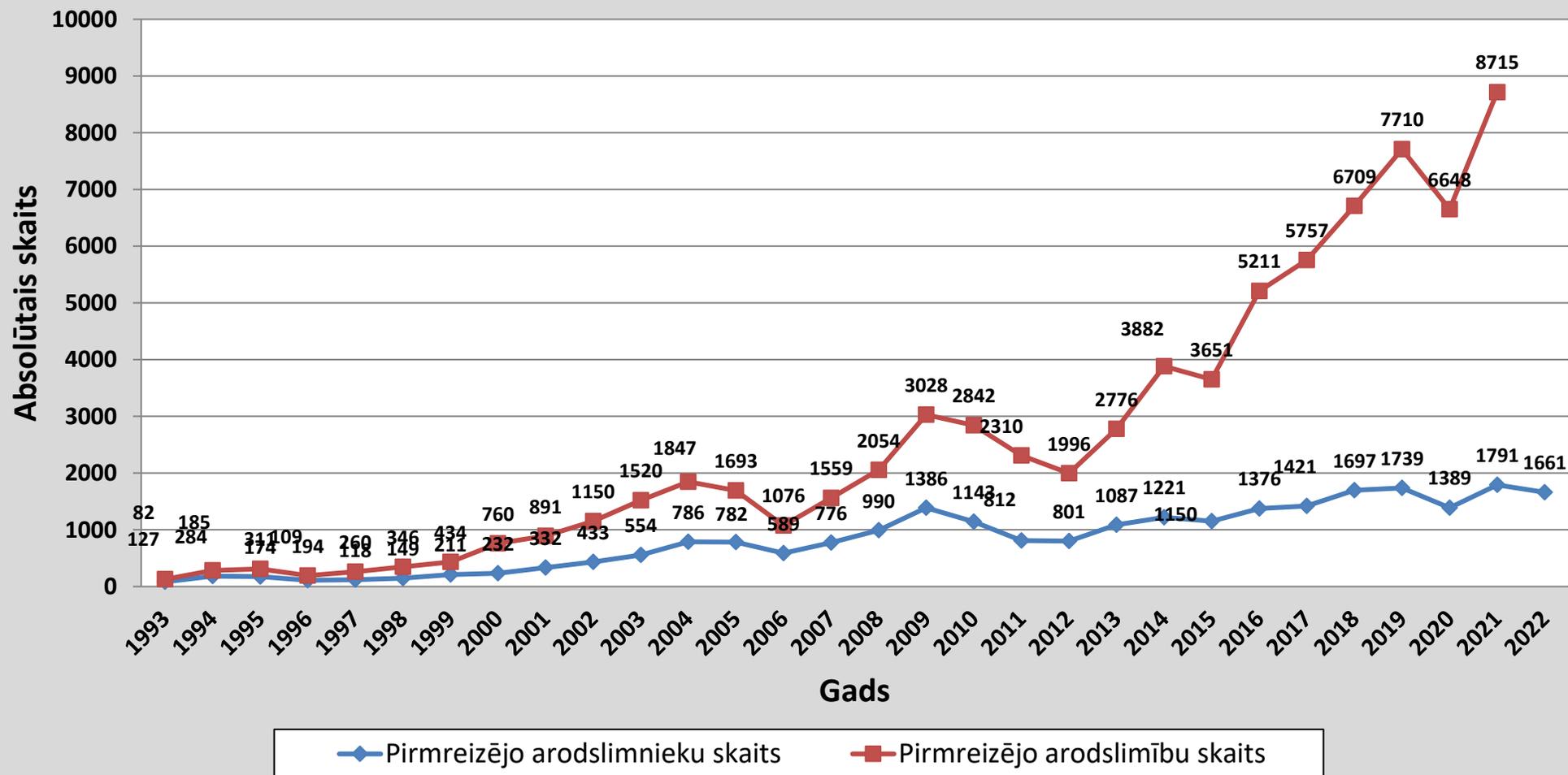
1.pielikums  
Ministru kabineta  
2006.gada 6.novembra noteikumiem Nr.908

## **Arodslimības**

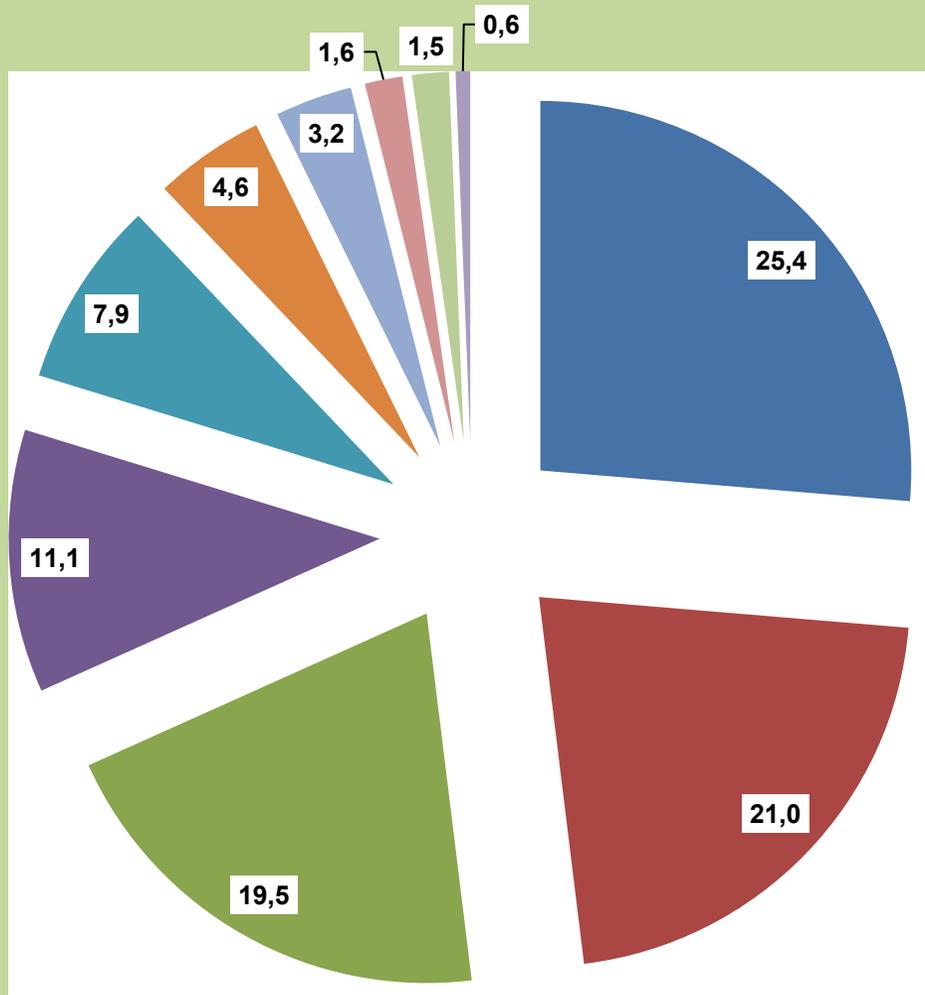
*(Pielikums grozīts ar MK 04.06.2020. noteikumiem Nr. 352)*

5.10. izteikti kāju vēnu varikozi paplašinājumi ar iekaisumu (tromboflebīts) vai trofiskas traucējumiem;

# Kopējā pirmreizējo arodslimnieku un arodslimību skaita dinamika Latvijā 1993.-2022. g. (absolūtais skaits)



# Arodslimību top 10 Latvijā



- Mugurkaula slimības
- Saistaudu slimības (tendinīti, Dipitrēna kontraktūra u.c.)
- Karpālā kanāla sindroms
- Artrozes
- Vibrācijas slimība
- Trokšņa izraisītā vādzirdība
- Elpošanas orgānu slimības
- Vēnu varikoze
- Elkoņa nerva neiropātija
- Ādas slimības

# Ieteikumi vēnu veselības saglabāšanai

- Uzturēt normālu ķermeņa svaru
- Regulāri vingrot
- Pacelt kājas (likt uz paaugstinājuma), kad sēžat
- Nekrustot kājas, kad sēžat
- Nevalkāt nospiedošas drēbes
- Izvairīties no ilgstošas sēdēšanas un nekustīgas stāvēšanas
- Izvairīties no biežas smagumu pārvietošanas
- Profilaktiski valkāt kompresijas zeķes
- Trombozes profilaksei – uzņemt pietiekamu šķidruma daudzumu



# Paldies par uzmanību!

