

## 6 gode råd til heling af sår

Udover behandlingen af dit sår (forbindingsskift, oprensning og så videre) har du selv mulighed for at påvirke helingen af såret positivt.

### SÅDAN HJÆLPER DU SÅRET TIL AT HELE

#### 1. Tag smertestillende medicin

Hvis du har smerter fra såret, er det vigtigt, at du forklarer din egen læge om sårsmernerne, så du kan få den rigtige smertebehandling. Smerter nedsætter blodgennemstrømningen til såret og hæmmer derfor sårhelingen.

#### 2. Bevæg dig

Motion er godt, da den fremmer blodgennemstrømningen til såret. Gå derfor en tur med god samvittighed.

#### 3. Aflast kroppen

Det er godt at aflaste kroppen indimellem. Læg dig med benene højere end hjertet et par gange i løbet af dagen.

#### 4. Spis sund kost

For at såret kan hele, har det brug for 'byggemateriale'. Derfor er det vigtigt, at du spiser en varieret kost.

- **Protein.** Protein findes i magert kød, fisk og mælkeprodukter. Du kan selv lave proteindrikke eller købe dem i velassorterede supermarkeder.
- **Fedt.** Det sunde fedt findes i mandler, nødder, fisk, mejeriprodukter, olier og avokado.
- **Vitaminer.** Tag dagligt 1 vitaminpille med mineraler.
- **Væske.** Drik 1-1½ liter væske om dagen. Det kan både være vand og andre drikke.

#### 5. Undgå rygning

Rygning hæmmer sårheling, da nikotin gør blodkarrene mindre og derved nedsætter transporten af ilt og næring til såret.

#### 6. Undgå alkohol

Alkohol hæmmer sårheling, da alkohol modvirker dannelsen af de proteiner, der lukker såret, og som modvirker de celler, som fjerner urenheder fra såret. Derved er der større risiko for infektion i såret.

### KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om heling af sår, kan du eventuelt læse mere på [www.patienthaendbogen.dk](http://www.patienthaendbogen.dk). Søg på: 'sårbehandling'.



#### Kontakt

#### Venesårsambulatoriet

Tlf. 97 66 46 32 / 97 66 46 05

Vi træffes bedst:

Mandage og torsdage 8.00-15.00