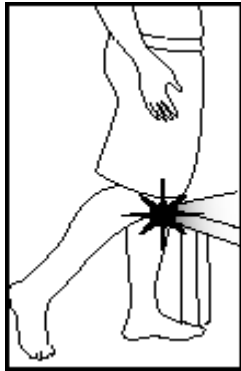


- Il-ħxuna żejda hi piż fuq il-qalb, l-arterji u l-vini. Kul ikel ibbilanċjat.



- L-inattività tista' tirrizulta fil-formazzjoni ta' demm magħqud kemm f'nies li għandhom vini b'saħħithom u kemm f'dawk li għandhom vini morda.



- Aghmel eżerċizzju regolari biex iżzomm il-muskoli ta' riglejk attivi
- Evita griehi tal-ġilda – ipprotegi riglejk waqt li tkun qed timxi, tagħmel xi xogħol fil-ġnien, u tivvjaġġa. Thallix oġġetti, għamara eċċ fil-passaġġi ta' darek biex tevita "ħbit" u "waqgħat".
- Hu d-drawwa li tiċċekkja riglejk 2-3 darbiet fil-ġimgħa għal qtugħ fil-ġilda.

- Int għandek tnaddaf u tgħatti kwalunkwe qatgħa fil-ġilda anki l-iżgħar wahda. Int għandek tikkonsulta lit-tabib tiegħek għal aktar kura.
- Jekk tbati mid-dijabete ċċekkja saqajk regolarment u kun żgur li tmur għand it-tabib tiegħek jekk għandek xi qatgħa fil-ġilda.
- Żomm għajnejk miftuħa għal kwalunke arji ta' pressjoni kaġun ta' żraben jew hwejjeg.

Jekk it-Tabib/l-Infermiera Tiegħek Iriduk Tistrieħ

- żomm is-sieq tas-sodda mirfugħa.
- ċaqlaq riglejk ta' spiss
- hu nifs qawwi 'l ġewwa/'l barra f'intervalli regolari
- jekk thoss għal għarrieda xi uġiegh fil-pexxun jew tosserva xi nefha mhux tas-soltu, avża li t-tabib tiegħek.

FTAKAR:

IL-PREVENZJONI U L-INTERVENT BIKRI

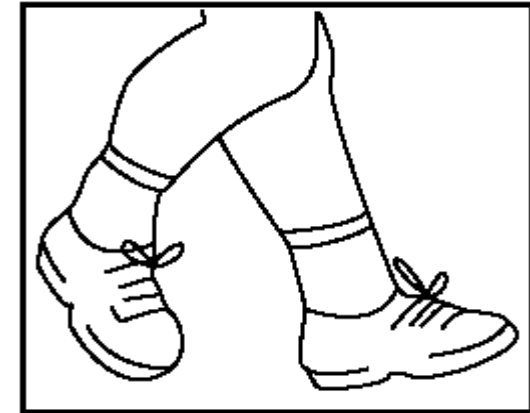
ser jgħinuk twaqqaf il-problema milli tmur għal aghar.

Western
Sydney

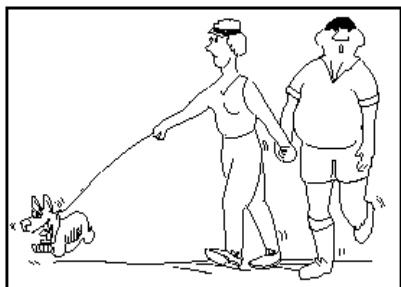
Area Health Service

HEALTH


HU HSIEB RIGLEJK (LOOKING AFTER YOUR LEGS)



- Id-demm tagħna jforni n-nutrijenti lill-partijiet kollha ta' ġisimna permezz ta' l-arterji tagħna.
- Il-vini tagħna jgħorru l-iskart lura lejn dawk il-partijiet ta' ġisimna li ser jeqirduhom u jeliminawhom.
- Vini b'saħħithom, b'muskoli b'saħħithom tal-pexxun jgħinu lid-demm f'riġlejna jitla' 'it-telgħa' meta npoġġu, noqgħodu bilwieqfa u nimxu.
- Jekk għandna vini li mhumiex qed jaħdmu sewwa, id-demm ser jagħqad jew jingabar f'riġlejna.
- Dan jista' jwassal:
 - għal vini varikuzi (pressjoni għolja fil-vini)
 - għal riġlejn minfuħa (oedema)
 - għal ulċeri fis-saqajn
 - għal periklu li d-demm jagħqad.



Kif Nistghu Nevitaw il-Kongestjoni fir-Riġlejn

- Billi inċaqalqu l-muskolu tal-pexxun biex ngħinu l-vini jippompjaw id-demm lejn il-qalb.
- 
- Billi nzommu riġlejna f'pożizzjoni għolja waqt li nkunu bilqegħda jew waqt li nimteddu.
 - Billi nilbsu kalzetti jew faxex speċjali magħrufa bħala medical graduated compression stockings or bandages bl-Ingliż li huma preskritti mit-tabib.

Xi Suggerimenti Prattiċi Biex Jgħinuk fil-Prevenzjoni ta' Problemi Potenzjali

- Toqgħodx bilqegħda u bilwieqfa għal żmien twil. Aħjar toqgħod mimdud b'riġlejk 'l fuq jew imxi b'pass mgħaġġel.

- Oghlli u baxxi saqajk spiss jekk għandek bżonn tpoġġi jew toqgħod bilwieqfa.
- Jekk iżżomm riġlejk 'l fuq dan għandu jneħhi l-piż mill-vini tiegħek.
- Iċċekkja mat-tabib lokali tiegħek jekk għandekx tgholli s-sieq tas-sodda (permezz ta' l-użu tal-blokks).
- Kalzetti speċjali magħrufa bħala medical graduated compression stockings li tilbishom matul il-gurnata tista' tinzagħhom billejl.
- Kalzetti ta' support jew kalzetti oħra għandhom mnejn ma jkunux biżżejjed. Iċċekkja mat-tabib jew l-ispeċjalista tiegħek dwar l-aħjar kura
- Evita shana eċċessiva
 - l-ebda banjijiet shan
 - toqgħodx tixxemmex
 - qatt thalli riġlejk jinharqu bix-xemx
 - ilma fietel hu aħjar jekk m'għandekx ċirkulazzjoni tajba f'riġlejk, itfi l-kutra ta' l-elettriku billejl.

