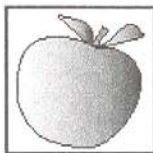


- Претерана телесна тежина је оптерећење за срце, артерије и вене. Једите умерено.



- Неактивност може довести до стварања крвних угрушака како код оних који имају здраве тако и код оних који имају болесне вене.



- Редовно вежбајте да би вам мишићи ногу били активни.
- Избегавајте повреде коже - заштитите ноге док шетате, радите у башти и путујете. У кући, склањајте ствари, намештај и сл. са пута како се не би ударили или пали.
- Нека вам постане навика да 2-3 пута недељно проверите да ли вам је кожа на ногама напукла.
- Чак и најмања пукотина на кожи треба да се очисти и заштити. За даљу негу треба да се обратите свом лекару.

- Ако сте дијабетичар, редовно проверавајте ваша стопала и водите рачуна да се обратите лекару ако вам је кожа напукла.
- Обратите пажњу на сва места где вас је нажуљала обућа или одсћа.

Ако вам ваш лекар/сестра саветују да се одмарате

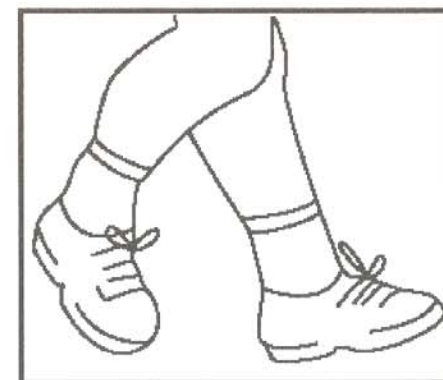
- док лежите подигните стопала од кревета
- често померајте ноге
- дубоко удишите и издишите у редовним временским размацама
- ако вам се изненада појави неки бол у листу или необичан оток, обратите се лекару

**ЗАПАМТИТЕ:
ПРЕВЕНЦИЈА И РАНА
ИНТЕРВЕНЦИЈА**

помажу да се спречи погоршање здравља

Western Sydney **HEALTH**
Area Health Service

НЕГУЈТЕ ВАШЕ НОГЕ



- Артеријска крв снабдева све делове нашег тела хранивима.
- Вене односе штетне производе у делове нашег тела који ће их уништити и елиминисати.
- Здраве вене, заједно са јаким мишићима листа, помажу да крв у нашим ногама иде "узбрдо" док седимо, стојимо и ходамо.
- Ако нам вене не функционишу како треба, крв ће се сакупљати или нагомилавати у ногама.
- Ово може довести до:
 - варикозних вена (висок притисак у венама)
 - отока ногу (едем)
 - чирева на ногама
 - опасности од појаве крвних угрушака



Како избећи сакупљање крви у ногама

- Покрећите мишиће листа чиме ћете омогућити венама да пумпају крв према срцу
- Држите ноге подигнуте док седите или лежите
- Носите медицински степеноване компресивне чарапе или завоје које вам је преписао ваш лекар



Практични савети како да спречите потенцијалне проблеме

- Избегавајте дуже седење и стајање. Боље је да лежите са подигнутим ногама или да жустро ходате.
- Ако морате да седите или стојите, често померајте стопала горе-доле.

- Подижући ноге увис, растеређујете вене
- Проверите код свог лекара опште праксе да ли да подижете ноге на подметач док лежите у кревету
- Ако дању носите медицински степеноване компресивне чарапе, можете их скинути ноћу
- Еластичне и неке друге чарапе можда нису одговарајуће. Проверите са својим лекаром или специјалистом који је најбољи третман.
- Избегавајте претерану топлоту.
 - не купајте се у врућој води
 - не сунчајте се
 - не дозволите да вам ноге икада изгоре на сунцу
 - млака вода је боља ако вам је лоша циркулација у ногама, искључујте електрично ћебе ноћу.

