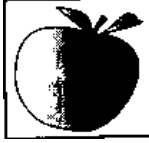


- Aşırı kilo, kalb, arterler (atardamarlar) ve venler (toplardamarlar) için yük oluşturur. Düzenli bir biçimde besleniniz.



- Hareketsizlik, sağlıklı venlerin yanı sıra sağlıklı venlerde de kan pıhtılaşmalarının oluşmasına neden olabilmektedir.

- Bacak kaslarının hareketli olması için düzenli olarak egzersiz yapınız



- Cilt yaralanmalarından kaçınınız – yürürken, bahçede çalışırken, seyahat ederken bacaklarınızı koruyunuz. 'Çarpma' ve 'Düşmeleri' önlemek için, eşya ve saireyi geçit yerlerden kaldırınız.

- Ciltte herhangi bir yarılma olup olmadığını anlamak için, bacaklarınızı haftada 2-3 sefer kontrol etmeyi alışkanlık haline getiriniz.

- Ciltte en küçük bir kesğin bile temizlenip sarılması gerekmektedir. Tedavinizi takip etmesi için doktorunuzla konuşmanız gerekir.

- Eğer diyabet (şeker) hastası iseniz düzenli olarak ayaklarınızı kontrol ediniz ve ciltte herhangi bir yarılma olursa mutlaka doktorunuzu görünüz.

- Ayakkabılarınızın veya giysilerinizin sıkın yerlerine dikkat ediniz.

**Doktor ya da Hemşire İstirahat Etmenizi Önerirse:**

- Yatağın ayak ucunu yükseltiniz
- Bacaklarınızı sürekli hareket ettiriniz
- Düzenli aralıklarla derin nefes alıp veriniz
- Baldırınızda herhangi bir ani ağrı veya nedeni olmayan şişkinlik olursa doktorunuza konuşunuz

**UNUTMAYINIZ:  
ÖNLEM VE ERKEN  
MÜDAHALE**

Sorunun daha kötü olmasını önleyecektir

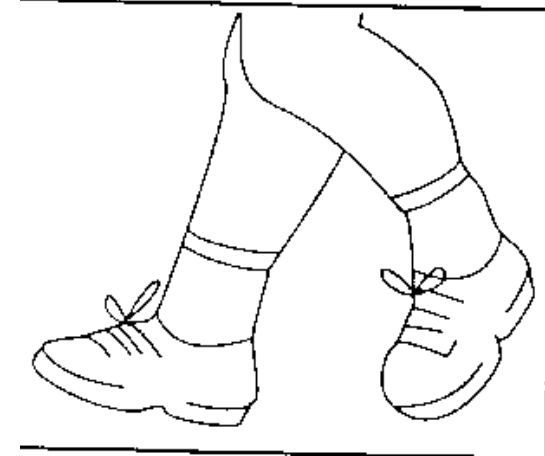
Western  
Sydney **HEALTH**

Area Health Service

**BACAKLARINIZIN**

**BAKIMI**

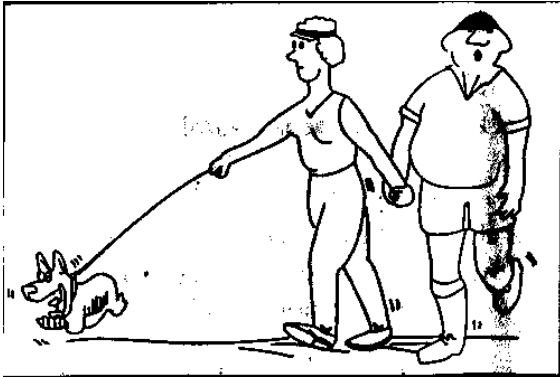
(LOOKING AFTER YOUR LEGS)



- Kanımız, arterler aracılığı ile, vücudumuzun tüm kısımlarına besinler taşımaktadır.
- Venlerimiz, kandaki, kirli artıkları ortadan kaldırıp atacak organlarımıza geri getirmektedir.
- Sağlıklı venler, güçlü baldır kaslarıyla, bacaklarımızdaki kanın, otururken, ayakta iken ve yürürken, yukarıya doğru gitmesine yardım eder.
- İyi çalışmayan venlerimiz olursa, kan, bacaklarda tıkanma veya toplama yapar.

### Bu durum

- Varislere (venlerde yüksek basınç)
- Bacaklarda şişme (ödem)
- Bacaklarda ülserler (yaralar) ve
- Kan pıhtılaşması tehlikesi oluşturabilmektedir.



### Bacaklarda Kan Toplanması Nasıl Önlenebilir

- Venlerin, kanı kalbe pompalamalarına yardımcı olmak için baldır kaslarını hareket ederek



- Otururken ya da yatarken ayakları yüksekte tutarak ve
- Doktorunuzun önereceği özel sağlık çorapları giyerek veya bacakları sargılayarak

### Potansiyel Sorunları Önlemek İçin Bazı Pratik Öneriler

- Uzun süre oturmak ya da ayakta durmaktan kaçınınız. Bacaklarınızı yükseğe koyup uzanmak veya çabuk adımlarla yürümek daha iyi olur
- Oturmanız, ya da ayakta durmanız gerekli ise, ayaklarınızı düzenli olarak aşağı yukarı hareket ettiriniz.

- Ayaklarınızı yukarı kaldırmak, venlerin yükünü ortadan kaldırır
- Yatağın ayaklarını (altına kalın tahta koyup) yükseltmek konusunda aile doktorunuza konuşunuz.
- Gündüz giyilen özel sağlık çorapları akşamları çıkarılabilir
- Bacaklara destek sağlayan sıkı çoraplar veya başka tür çoraplar yeterli olmayabilir. En uygun tedavi şeklini aile doktorunuzla veya uzman doktorunuzla konuşunuz.
- Aşırı sıcaktan kaçınınız
  - Sıcak banyo yapmayınız
  - Güneş banyosu yapmayınız
  - Ayaklarınızın güneşten yanmasını kesinlikle önleyiniz
  - Bacaklarınızda kan dolaşımı zayıfsa ılık su daha iyi gelir. Elektrikli battaniyeyi akşamları kapatınız.

