

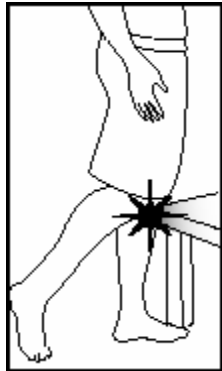
- 體重超重會給心臟、動脈和靜脈帶來壓力。食物應平衡。



- 您若患有糖尿病，就要定期檢查雙腳。皮膚若有破裂，一定要找醫生。
- 注意所穿著鞋襪或衣服太緊的地方是否有磨擦的情況。

- 對健康的靜脈和有疾病的靜脈來說，缺少運動會導致血塊形成。

- 經常運動會使腿部肌肉保持彈性。



- 避免皮膚受傷。走路、在花園勞動和旅行時要保護自己的腿部。家裡通道不要堆放雜物和傢俱，以避免“碰撞”和“跌倒”。

- 養成習慣，每週 2-3 次檢查腿部的皮膚，看看是否裂開。

- 皮膚裂口損傷即使十分微小，也應進行清洗和包紮。應向您的家庭醫生咨詢，安排跟進服務。

如果您的醫生/護士要求您休息：

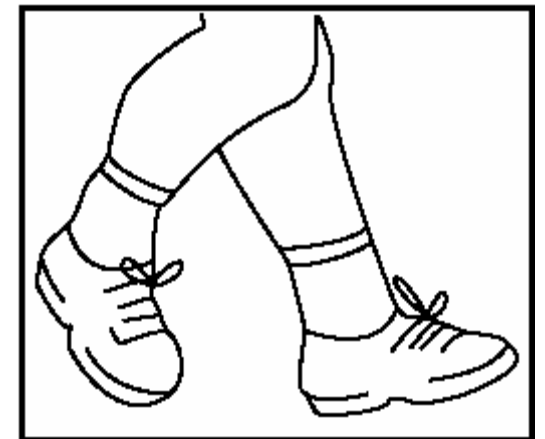
- 將床腳墊高
- 經常活動雙腿
- 每隔一段時間進行深呼吸
- 小腿若突然疼痛或有非尋常的腫脹，請通知醫生。

記住：

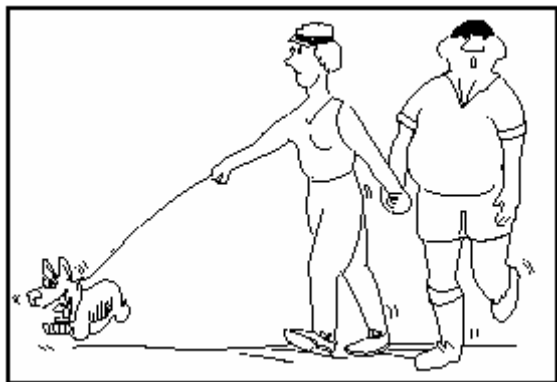
預防並
及早採取措施
能防止問題惡化

照顧您的 雙腿

Looking After Your Legs



- 血液通過動脈來為身體的各個器官供應營養成份。
- 靜脈將身上的廢物送回身體的各個器官，再由這些器官來清除廢物。
- 健康的靜脈具有強壯的小腿肌肉。在我們坐下、站立或者走動時，靜脈能幫助腿部的血液向上迴流。
- 如果靜脈功能不好，就會造成腿部充血或者血液淤積。
- 這樣會導致：
 - 靜脈曲張(靜脈內壓力增高)
 - 雙腿腫脹(水腫)
 - 腿部潰瘍
 - 有血凝塊的危險



如何避免腿部充血

- 活動小腿的肌肉，有助於將靜脈的血液迴送到心臟裡。
- 坐下或者躺下時，將雙腿墊高。
- 穿醫療彈性襪或者纏上醫生所開的繃帶。

一些有助於避免可能發生的問題的實用建議：

- 不要長時間站立或者坐下。較佳的方式是躺下時腿部墊高或作輕快的步行。
- 需要坐下或者站立時，經常上下擺動雙腳。

- 給雙腿墊高可減輕靜脈的壓力。
- 向家庭醫生諮詢有關如何加高床腳的方法(使用塊狀物件)。
- 白天穿醫療彈性襪，晚上則脫下。
- 穿著輔助用的長襪或其他特殊的長襪子可能還不夠。必須向您的醫生或者專科醫生諮詢最佳的治療方法。
- 避免過熱。
 - 不要用熱水浴
 - 不要沐陽光浴
 - 雙腿千萬別讓太陽晒傷
 - 雙腿若循環不良，最好使用溫水。晚上睡前關掉電毯。

