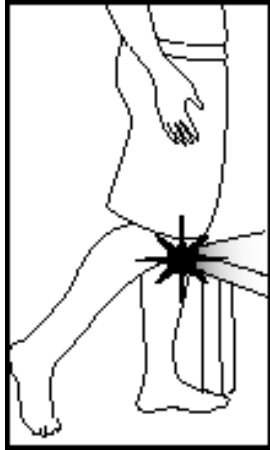


- Nadmierna waga obciąża serce, tętnice i żyły. Odżywiaj się zdrowo.



- Brak ruchu może prowadzić do powstawania skrzepów u ludzi ze zdrowymi, jak i z chorymi żyłami



- Regularnie zażywaj ruchu, aby mięśnie nóg były aktywne.
- Unikaj uszkodzeń skóry – chroń nogi podczas chodzenia, pracy w ogrodzie lub w podróży. W domu nie umieszczaj przedmiotów, mebli itd w przejściu, aby uniknąć uderzania się o nie lub upadków.
- Wyrób sobie nawyk sprawdzania 2-3 razy w tygodniu, czy na nogach nie ma uszkodzeń skóry.
- Nawet najmniejsze zadrażnienie skóry trzeba oczyścić i opatrzyć. Należy poradzić się lekarza odnośnie dalszego leczenia.

- Jeśli masz cukrzycę, regularnie sprawdzaj stopy i koniecznie pójź do lekarza, jeśli znajdziesz jakieś uszkodzenie skóry.
- Zwracaj uwagę, czy nie masz miejsc uszkodzonych uciskiem obuwia lub ubrania

Jeśli doktor/pielęgniarka zaleci leżenie w łóżku,

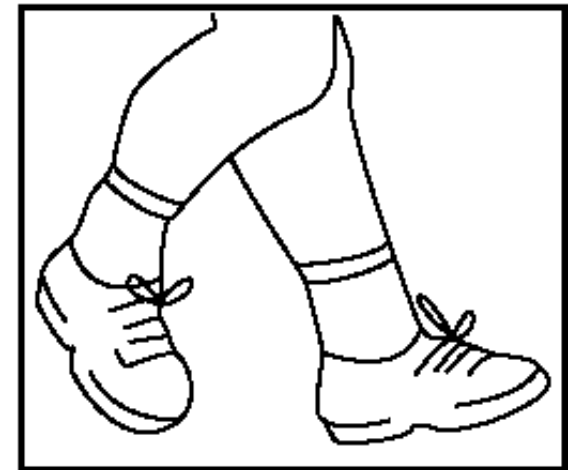
- ustaw łóżko tak, żeby stopy były uniesione
- często poruszaj nogami
- w regularnych odstępach czasu bierz głębokie wdechy i wydechy
- jeśli poczujesz nagły ból w łydce lub zauważysz jakiś niezwykajny obrzęk, poinformuj o tym swojego lekarza.

**PAMIĘTAJ:
PROFILAKTYKA
I WCZESNA INTERWENCJA
pomogą zapobiec pogorszeniu się
problemu.**

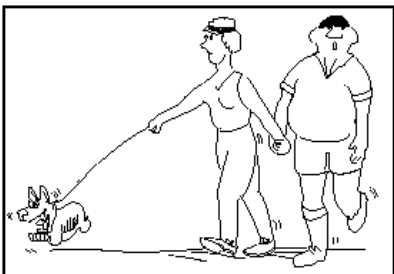
**Western
Sydney** *HEALTH*
Area Health Service

DBAJ O SWOJE NOGI

LOOKING
AFTER YOUR
LEGS



- Krew dostarcza środków odżywczych do wszystkich części naszego ciała poprzez tętnice.
- Żyły odprowadzają zbędne produkty przemiany materii do tych części ciała, które je unieszkodliwiają i wydalają.
- Wraz z mocnymi mięśniami łydek, zdrowe żyły pomagają krwi płynąć “pod górkę” kiedy siedzimy, stoimy i chodzimy.
- Jeśli nasze żyły nie działają właściwie, następować może zastój krwi, czyli krew gromadzi się w nogach.
- To może prowadzić do:
 - żylaków (wysokie ciśnienie w żyłach)
 - opuchlizny (obrzęku) nóg
 - owrzodzenia nóg
 - niebezpieczeństwa skrzepów krwi



Jak można uniknąć zastoju krwi w nogach?

- Ruszając mięśniami łydek, aby pomóc żyłom pompować krew do serca.
- Trzymając nogi w uniesionej pozycji kiedy siedzimy lub leżymy.
- Nosząc lekarskie pończochy uciskowe lub bandaże zalecone przez lekarza.



Praktyczne wskazówki jak zapobiec potencjalnym problemom

- Unikaj siedzenia i stania przez długie okresy czasu. Lepiej jest się położyć tak, aby nogi były ułożone wyżej lub szybko pochodzić tam i spowrotem.
- Jeśli musisz siedzieć lub stać, często ruszaj stopami w górę i w dół.
- Ułożenie nóg w pozycji uniesionej zmniejsza obciążenie żył.
- Spytaj lekarza, czy nie byłoby dobrze podwyższyć łóżko w nogach (przy pomocy klocków).

- Lekarskie pończochy uciskowe noszone w ciągu dnia można zdejmować na noc.
- Zwykłe pończochy uciskowe lub inne pończochy mogą być niewystarczające. Spytaj swojego lekarza lub specjalisty, co jest najlepsze.
- Unikaj nadmiernego gorąca.
 - nie wolno brać gorących kąpieli
 - nie wolno się opalać
 - nigdy nie dopuszczaj do oparzenia słonecznego nóg
 - letnia woda jest lepsza, jeśli masz złe krążenie w nogach
 - wyłączaj na noc koc elektryczny

