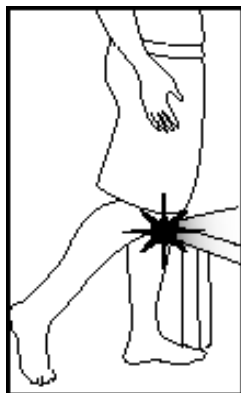


- Зайва вага – це велике навантаження на серце, вени та артерії. Дотримуйтесь збалансованої дієти.



- Відсутність фізичної активності може призвести до утворення тромбів не тільки в хворих, але й в здорових венах.



- Регулярно робіть фізичні вправи, щоб тренувати м'язи лит

- Не допускайте ураження шкіри ніг – бережіть ноги під час прогулянок, роботи в саду чи городі, у поїздках. У своєму помешканні не ставте в проходах меблі та інші предмети, щоб уникнути падінь та синців.

- Візьміть за звичку 2-3 рази на тиждень оглядати ноги, чи немає на шкірі ран.

- Навіть самий незначний поріз необхідно обробити та заклеїти, і спитати лікаря про подальші дії.

- Якщо ви хворієте на діабет, вам необхідно регулярно оглядати свої ноги і при наявності рани негайно звертатись до лікаря.

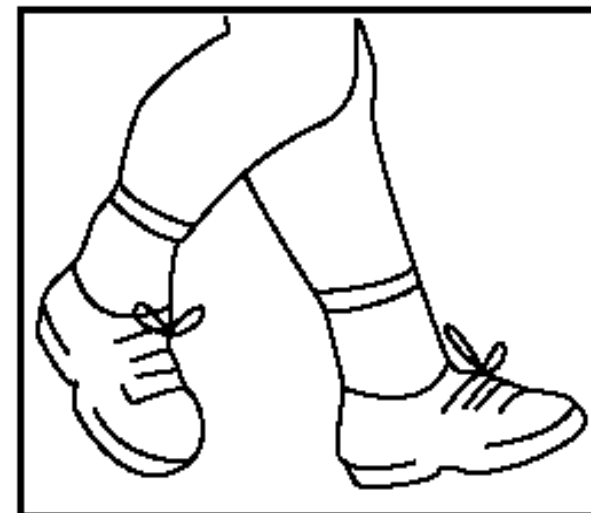
- Слідкуйте, щоб взуття та одяг не передавлювали ноги.

Якщо лікар/медсестра просять вас відпочити

- ліжко в ногах має бути в піднятому положенні
- робіть часті рухи ногами
- глибоко дихайте, вдихаючи та видихаючи через рівні інтервали
- якщо ви відчули в литках раптовий біль або якесь незвичне здуття, повідомте про це лікаря.

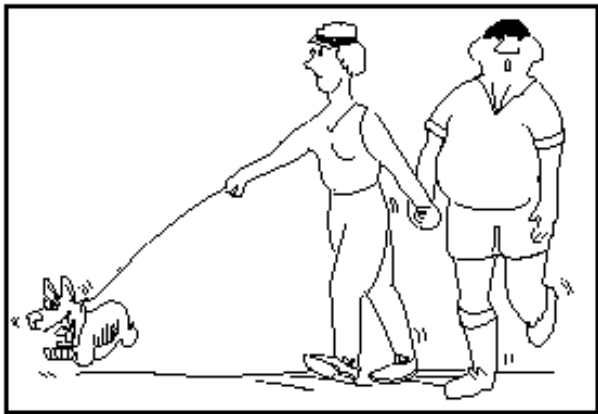
**ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ:
ЗАПОБІГАННЯ АБО ВТРУЧАННЯ
НА РАНЬОМУ ЕТАПІ
допоможе вам уникнути
загострення проблеми
в майбутньому**

ДОГЛЯД ЗА НОГАМИ (LOOKING AFTER YOUR LEGS)



- Проходячи по артеріях, кров постачає поживні речовини до всіх частин тіла.
- Вени переносять продукти розпаду (шлаки) до органів, які призначені їх розчіпляти та виводити з організму.
- Здорові вени та сильні м'язи литок забезпечують "накачування" крові вгору під час сидіння, ходьби або в стоячому положенні.
- Якщо вени не функціонують належним чином, кров застоюється або накопичується в судинах ніг.
- Це може призвести до:

- варикозу вен (високий тиск в венах)
- здуття вен (oedema)
- виразок на ногах
- загрози утворення тромбів.



Як запобігти застою крові в судинах ніг?

- частіше рухати м'язами литок і таким чином "допомагати" венам прокачувати кров до серця.



- під час сидіння або в лежачому положенні тримати ноги на підвищенні.
- носити еластичні медичні панчохи або пов'язки, якщо це приписано вам лікарем.

Деякі практичні поради, що допоможуть вам уникнути проблем в майбутньому

- Намагайтесь не залишатись в сидячому або стоячому положенні протягом довгого часу. Краще приляжте, тримаючи ноги на підвищенні, або швидко походить.
- Якщо вам треба довго сидіти або стояти, час від часу робіть ногами рухи вгору і вниз.

- Коли ви піднімаєте ноги догори, навантаження на вени зменшується.
- Порадьтеся з лікарем, чи доцільно вам підняти вище ліжко в ногах (за допомогою блоків).
- Медичні еластичні панчохи, які ви носите вдень, на ніч можна знімати.
- Еластичні панчохи не завжди підходять, тому порадьтеся з вашим лікарем або іншим спеціалістом, яке лікування для вас саме підходяще.
- Уникайте надмірного тепла:
 - не приймайте гарячих ванн
 - не загоряйте
 - не допускайте, щоб загоряли ноги
 - ледь тепла (літня) вода найбільше вам підходить, якщо у вас слабка циркуляція крові в ногах, не включайте на ніч електроковдру.

