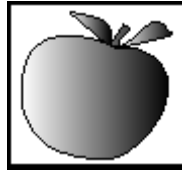
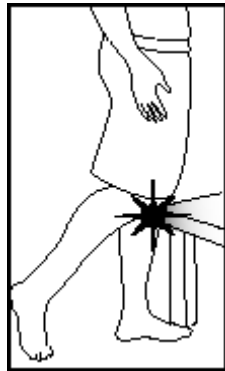


- MÆp quá mức là gánh nặng cho tim, Ç¶ng mạch và tinh mạch. Nên có ch% Ç¶ æn uống quân bình.



- Thi%u vÆn Ç¶ng có th< sinh ra huy%t khöi (máu cøc) cả ã ngÜ©i có tinh mạch lành mạnh Iãn ngÜ©i có tinh mạch mang bÆnh.



- Næng tÆp th< dæc Ç< gi» cho b; p thõt ã chân ÇÜ©c hoạt Ç¶ng.
- ãng Ç< da bí t°n thÜÖng - NhŞ bảo vÆ Çôi chân khi Çi lãi, làm vÜ©n và khi Çi du lịch. Không Ç< vÆt dæng, ÇÒ Çác trên lóI Çi Ç< khöi bí "va vÆp" hoÏc "té ngã".
- TÆp thói quen ki< m tra Çôi chân 2-3 lãn m¶tt tuãn xem da có bí nút nÆ không.
- Ngay cả v%t trãy da nhö thoi cũng cãn ÇÜ©c r°a sãch và bæng lãi. Sau Çó, ta cãn tŞi khám bác sĩ Ç< ÇÜ©c chæm sóc thêm.
- N%u bí bÆnh ti<u ÇÜ©ng, hãy thÜ©ng xuyên ki< m tra bàn chân, và ta phải tŞi khám bác sĩ n%u da chân bí nút nÆ.

- ã< Ş xem có vùng da nào bí giãy döp hoÏc quãn áo c† sãt, Çè ép vào không.

### N%u Bác sĩ/Y tá muön ta nghĩ ngöi

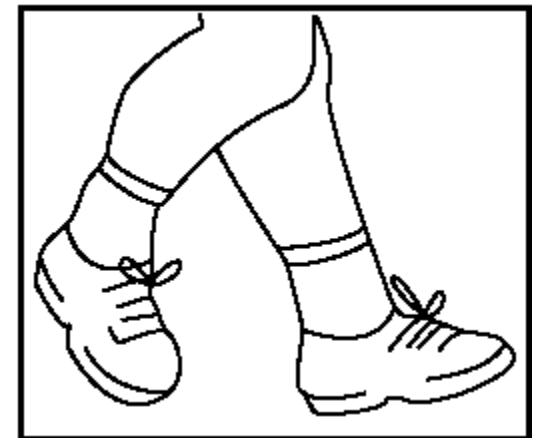
- Kê chân giÜ©ng lên cao.
- C° Ç¶ng Çôi chân thÜ©ng xuyên
- Hít vào, th° ra sâu, ÇŞu Ç¶n tõng hoi
- N%u bí Çau Ç¶tt ng¶tt ã b; p chuối chân, hoÏc bí sÜng phù bÆt thÜ©ng, báo cho bác sĩ bi%t ngay.

### Nên nhŞ:

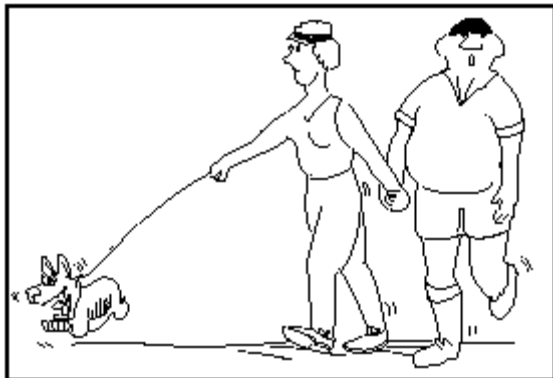
Phòng ngöa và sŞm ch»a trř sẽ giúp tai bi%n không bí nÆng thêm

# chæm sóc Çôi chân

(Looking after your legs)



- Máu huyết lưu thông trong hệ thống mạch cung cấp chất dinh dưỡng cho khắp các phần của thân thể.
- Tĩnh mạch mang các chất thừa và các cơ quan tiêu hủy hoặc thải ra ngoài.
- Các tĩnh mạch lành mạnh, cùng với những bắp thịt mạnh mẽ ở bắp chân, sẽ giúp cho máu chảy "ngược lên", khi ta ngồi, đứng hoặc đi lại.
- Nếu tĩnh mạch của ta hoạt động không hiệu quả, máu huyết sẽ ứ đọng lại ở chân.
- – Ứ đọng máu ở chân có thể dẫn đến:
  - Giãn tĩnh mạch (huyết áp cao tại tĩnh mạch)
  - Sưng chân (phù thũng)
  - Loét chân
  - Có nguy cơ dính máu khối (máu cục)



### Làm thế nào có thể tránh ứ máu ở chân?

- Bằng cách nâng hệ thống bắp thịt ở bắp chân giúp tĩnh mạch bơm máu về tim.
- Bằng cách kê chân lên cao khi ngồi hoặc nằm.
- Bằng cách mang các vớ ép giãn hồi tĩnh mạch (medical graduated compression stockings) hoặc băng ép do chính bác sĩ cho dùng.



### Một vài mẹo vặt thực tiễn giúp phòng ngừa các tai biến có thể xảy ra

- Tránh ngồi hoặc đứng lâu. Tốt hơn là ta nên nằm kê chân cao, hoặc đi dạo bước.
- Nếu cần phải đứng hoặc ngồi, ta nên thường xuyên gập và duỗi bàn chân.

- Kê chân lên cao làm giảm bớt gánh nặng cho các tĩnh mạch.
- Hỏi bác sĩ xem có kê cao chân giúp đỡ lên giường không (dùng các khối chêm).
- Mang vớ ép giãn hồi tĩnh mạch vào ban ngày và cởi ra vào ban đêm.
- Các loại vớ lót phớt hoặc các loại vớ lót khác có thể không hiệu quả. Hãy hỏi bác sĩ hoặc bác sĩ chuyên khoa cách chọn vớ hiệu quả nhất cho mình.
- Tránh sức nóng quá mức
  - không tắm nước nóng
  - không tắm nắng
  - Dùng bao gối ở chân bị cháy nắng
  - Nếu máu ở chân lưu thông kém thì tốt hơn là ta nên tắm nước ấm và ban đêm nhấc chân đi.

