

Insuffisance veineuse et varices

القصور الوريدي والدوالي

اتبع هذه النصائح لتقليل أعراض القصور الوريدي.

ارفع أرجل سريرك من 7 إلى 10 سم.

امش 20 دقيقة على الأقل يوميًا.

تجنب:

- أن تضع ساقيك في وضع الجلوس ؛
- البقاء واقفا ، بلا حراك ، لفترة طويلة ؛
- لارتداء الكعب أكثر من 5 سم ؛
- تدفئة تحت البلاط
- حمامات ساخنة
- التعرض للشمس لفترات طويلة.
- إذا كنت تعاني من الإمساك ، تحدث إلى طبيبك.
- يمكن أن تؤدي زيادة الوزن إلى تفاقم القصور الوريدي. إذا لزم الأمر ، تحدث إلى طبيبك.