

## Варикозные вены



Варикозные вены – это выступающие вены, которые могут появляться на ногах. Они могут вызывать зуд, боль или покалывание в ногах.

- Не носите нейлоновые чулки или колготки с эластичной резинкой.
- Носите туфли на низком каблуке или спортивную обувь. Не носите обувь на каблуке.
- Если Вам приходится подолгу стоять на ногах, возможно, Вам следует подумать об эластичных чулках, чтобы улучшить кровообращение от ног обратно к сердцу.
- Делайте небольшие перерывы, поднимая при этом ноги выше уровня сердца. Ложитесь на левый бок, положив подушку между ног и под живот.
- В сидячем положении не кладите ногу на ногу.

Text adapted from materials produced by Health Information Translations (www.healthinfotranslations.com). This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A **Healthy Roads Media** project

[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)