

Những Lo Lắng và Khó Chịu về Thai Nghén - Căng Giãn Tĩnh Mạch



Căng giãn tĩnh mạch là các tĩnh mạch bị nở rộng mà quý vị có thể nhìn thấy trên chân. Những vết này có thể ngứa, đau và gây ngứa ran ở chân.

Tránh mặc quần chất liệu nylon hoặc quần tất có các dải đàn hồi.

Mang giày đế thấp hoặc giày thể thao. Không nên đi đế cao.

Nếu quý vị phải đứng lâu, hãy xem xét việc mang bít tất dài có khả năng đỡ đỡ cải thiện lưu thông máu từ chân trở về tim.

Nghiêng với chân gác lên cao hơn tim. Nằm nghiêng bên trái ôm gối giữa hai chân và dưới bụng.

Không vắt chéo chân khi ngồi.

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