

Diosmin[®]

EXPERT

Omniven Gambe

CHĂM SÓC TĨNH MẠCH - NHẸ BƯỚC ĐÔI CHÂN



BÍ QUYẾT ĐẨY LÙI
SUY GIÃN TĨNH MẠCH CHÂN



LỜI MỞ ĐẦU

Suy giãn tĩnh mạch chân (SGTMC) hay còn gọi là suy giãn tĩnh mạch chi dưới, là căn bệnh lành tính, không gây nguy hiểm đến tính mạng. Tuy nhiên căn bệnh này không hề đơn giản, nó có thể gây nhiều phiền toái và làm giảm chất lượng cuộc sống. Do đó bạn cần kiểm soát, phòng ngừa cũng như điều trị khi bệnh còn ở giai đoạn sớm. Việc hiểu biết về bệnh sẽ giúp bạn phòng tránh và tự bảo vệ đôi chân của mình, xóa bỏ sự nặng nề, khó chịu lâu nay.

“Bí quyết đẩy lùi suy giãn tĩnh mạch chân” sẽ là một “bác sĩ tại gia” giúp bạn ngăn ngừa và đẩy lùi SGTMC một cách đơn giản và hiệu quả nhất. Với những chia sẻ bổ ích về bệnh lý và hướng dẫn điều trị tại nhà, bạn sẽ cải thiện được tình trạng bệnh và sớm tìm lại được một đôi chân khỏe mạnh, không còn đau buốt và nhức mỏi.

Hãy đọc để giúp ích cho chính mình và những người thân yêu bên cạnh bạn!





MỤC LỤC

LỜI MỞ ĐẦU

PHẦN 1: Đôi chân nặng trĩu vì suy giãn tĩnh mạch, bạn đã trải qua?

PHẦN 2: Cuộc sống bỗng “mất vui” vì suy giãn tĩnh mạch chân

PHẦN 3: Biến chứng nguy hiểm nếu điều trị muộn

PHẦN 4: Đừng tự làm “bác sĩ dỏm” tại nhà

PHẦN 5: Bạn đang ở giai đoạn nào của suy giãn tĩnh mạch chân?

PHẦN 6: Suy giãn tĩnh mạch chân có điều trị hết được không?

PHẦN 7: Sản phẩm hỗ trợ điều trị nào tốt cho bạn?

LỜI KẾT



PHẦN 1

ĐÔI CHÂN “NẶNG TRỮ” VÌ SUY GIÃN TĨNH MẠCH BẠN ĐÃ TRẢI QUA?

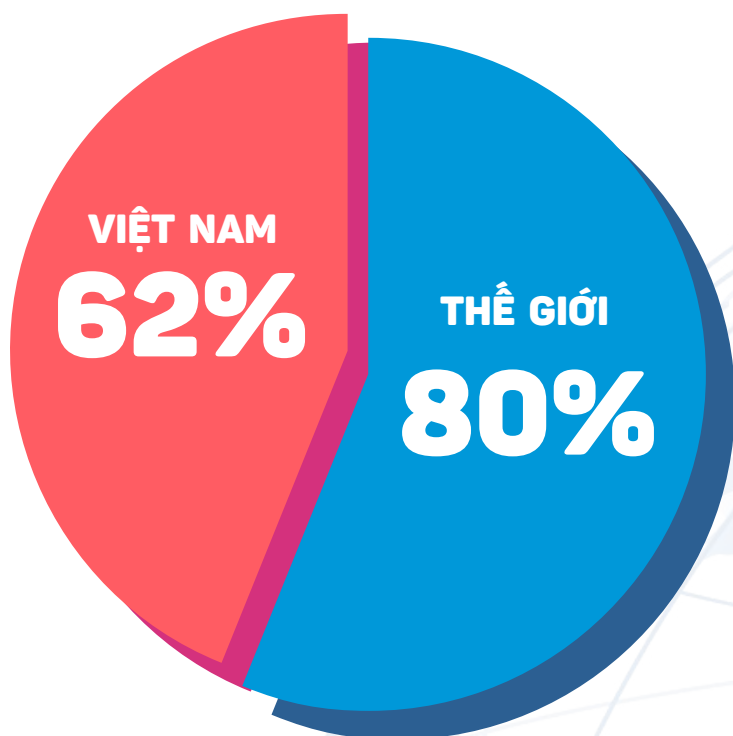
Đôi chân là nơi chịu toàn bộ trọng lực của cơ thể, nếu nói vui thì đôi chân là người bạn giúp bạn thực nhiều việc trong ngày, giúp bạn đứng bếp nấu cơm cho gia đình, giúp bạn đưa con đi học, giúp bạn đến công ty, giúp bạn gặp gỡ khách hàng và nhiều công việc khác nữa. Nhưng bỗng một ngày đôi chân lại “nặng trĩu” và không còn đủ sức để “gánh vác” mọi việc. Đó rất có thể là khi đôi chân của bạn đang gặp vấn đề đáng ngại mang tên “suy giãn tĩnh mạch chân”.

Đây là căn bệnh còn xa lạ với nhiều người, tuy nhiên các con số thống kê về bệnh suy giãn tĩnh mạch có thể làm bạn kinh ngạc về sự phổ biến của nó.

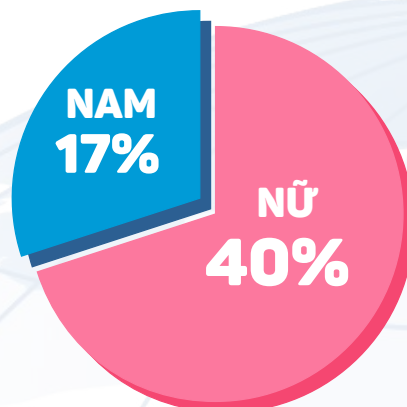


MỘT SỐ THỐNG KÊ VỀ BỆNH SUY GIÃN TĨNH MẠCH CHÂN

Theo báo cáo từ nghiên cứu VCP (Vein Consult Program) 2011:



Tỉ lệ các bệnh nhân khi đến khám tại phòng khám mới phát hiện ra mình bị suy giãn tĩnh mạch mạn tính (SGTMMT).



Tỷ lệ SGTMMT ở người trưởng thành



Số người mắc SGTM tại Hoa Kỳ

~1%

Dân số bị loét chi dưới do nguyên nhân TM



VẤN ĐỀ SỨC KHỎE VÀ XÃ HỘI TRẦM TRỌNG:

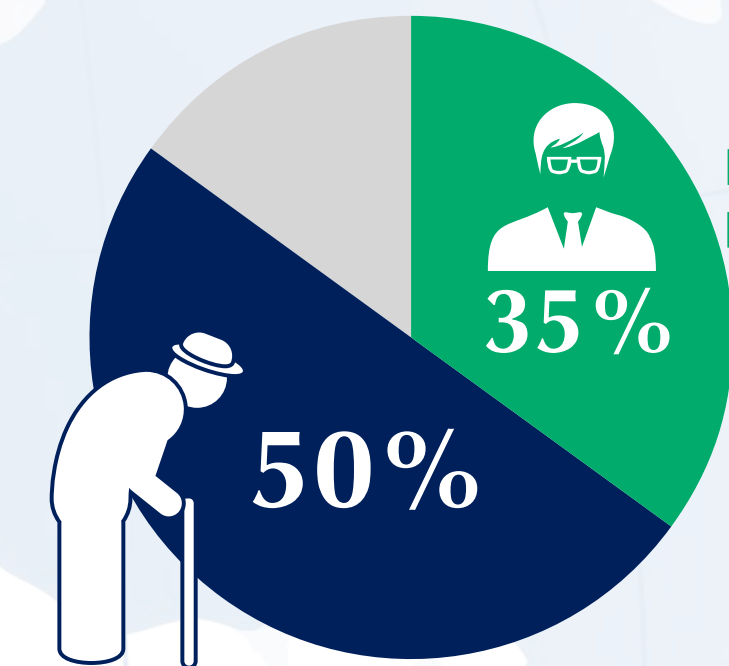


PHÁP: KINH PHÍ ĐIỀU TRỊ SUY
TĨNH MẠCH ~ 2,6% TỔNG CHI PHÍ
CHO NGÀNH Y TẾ

HOA KỲ: 1 TỶ USD/NĂM ĐỂ ĐIỀU
TRỊ LOÉT MẠN TÍNH.

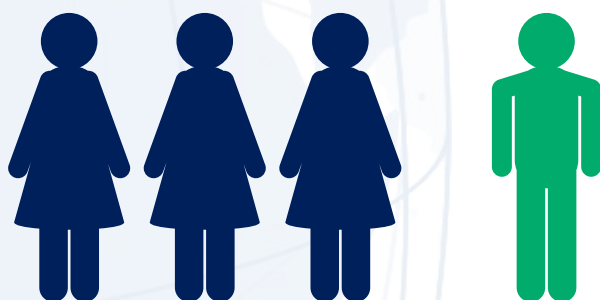
THEO TỔ CHỨC Y TẾ THẾ GIỚI (WHO):

Tỉ lệ mắc suy giãn tĩnh mạch



NGƯỜI ĐÃ NGHỈ HƯU

**NGƯỜI ĐANG
LÀM VIỆC**



PHỤ NỮ GẤP 3 LẦN NAM GIỚI

Ở VIỆT NAM

Theo một số khảo sát nhỏ tại các bệnh viện trong nước, có gần 70% bệnh nhân không biết mình mắc bệnh cho đến khi đi khám bác sĩ. Điều này dẫn đến việc điều trị muộn, có nhiều trường hợp đã qua giai đoạn biến chứng, dẫn tới việc khó điều trị hơn và tốn kém chi phí nhiều hơn.

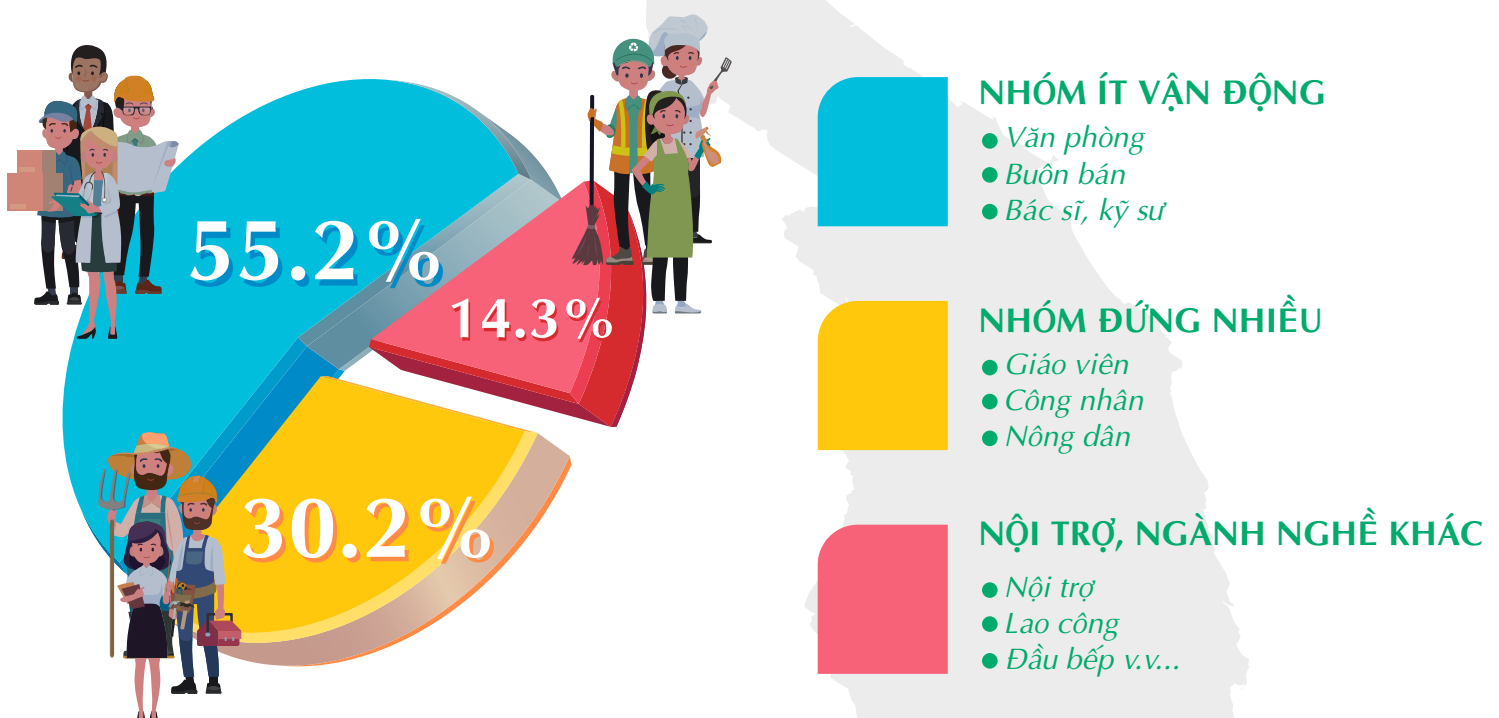
Theo một nghiên cứu về bệnh suy tĩnh mạch mạn tính chi dưới của Viện Tim Mạch Việt Nam, gồm 105 bệnh nhân (có 183 chân bệnh) được chẩn đoán trên lâm sàng là STMMT chi dưới và được kiểm chứng bằng siêu âm Doppler tại Bệnh viện Nguyễn Trãi, TP Hồ Chí Minh từ 08/2011 đến 08/2012.

Kết quả cho thấy:

Tỷ lệ mắc nữ/ nam là 4/1, trong đó nữ chiếm tỉ lệ lên đến 82%.

Trong đó đáng quan tâm là bệnh phân bố theo nghề nghiệp và theo triệu chứng cơ năng.

PHÂN BỐ THEO NGHỀ NGHIỆP



PHÂN BỐ THEO TRIỆU CHỨNG CƠ NĂNG (Khảo sát trên 105 bệnh nhân)



Thời gian/ ngày Người Tỷ lệ (%)

6-8h

32

30,5

>8h

73

69,5

THỜI GIAN ĐỨNG

NGÀY

Mang thai và sinh con



≤ 2 lần

58

67,4

> 2 lần

28

32,6

Sử dụng thuốc ngừa thai

1

1,2

THAI NGHÉN,
SINH CON

(Khảo sát trên 86 BN nữ)



Thừa cân
(BMI 23-25)

26

24,8

Béo phì độ I
(BMI 25-29,9)

23

21,9

Béo phì độ II
(BMI > 30)

7

6,7

BÉO PHÌ



Tiền sử phẫu thuật

0

0

Tiền sử chẩn đoán
và điều trị STMMT

44

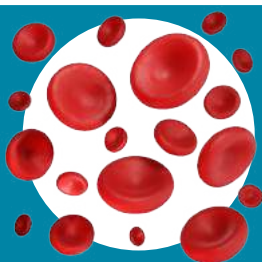
41,9

Tiền sử gia đình
(yếu tố di truyền)

0

0

TIỀN SỬ



THA

59

56,2

Bệnh khác

16

15,2

BỆNH
MẠN TÍNH

CUỘC SỐNG BÔNG “MẤT VUI” VÌ SUY GIÃN TĨNH MẠCH CHÂN

SGTMC khiến cuộc sống của bạn gặp nhiều phiền toái, làm giảm chất lượng cuộc sống khi bệnh bắt đầu có các dấu hiệu rõ rệt.

MẤT NGỦ DO CHUỘT RÚT VỀ ĐÊM

Khi bị **SGTMC**, vào buổi tối khi ngủ bạn sẽ rất dễ gặp tình trạng máu bị ứ trệ trong quá trình lưu thông máu từ tĩnh mạch ở chân trở về tim, gây ra các cơn chuột rút vô cùng đau đớn và ảnh hưởng đến giấc ngủ.



ẢNH HƯỞNG QUAN HỆ VỢ CHỒNG

SGTMC khiến nhiều người ngại chuyện quan hệ vợ chồng, hoặc giảm hứng thú do tình trạng chân đau nhức.

ĐAU CHÂN, BÚT RÚT KHÓ CHỊU LÀM ẢNH HƯỞNG ĐẾN CÔNG VIỆC

Công việc giảm năng suất khi các cơn đau kéo dài, kèm với đó là cảm giác nặng chân, sưng phồng khiến bạn mất dần năng lượng khi đứng, ngồi lâu hoặc đi nhiều.



MẤT THẨM MỸ DO TĨNH MẠCH TRƯƠNG PHÒNG

Khi các tĩnh mạch trương phồng sẽ gây mất thẩm mỹ cho đôi chân. Việc này khiến nhiều chị em tự ti và ngại diện váy ngắn khi ra ngoài.

PHẦN 3

BIẾN CHỨNG NGUY HIỂM NẾU ĐIỀU TRỊ MUỘN

SGTMC nếu không được phát hiện và điều trị sớm, người bệnh có thể gặp các biến chứng nguy hiểm như viêm loét chân, nhiễm trùng hoặc trường hợp nhiễm trùng nặng phải cắt bỏ chân.

GIÁI ĐOẠN BIẾN CHỨNG CỦA SUY GIÃN TĨNH MẠCH CHÂN:

Rối loạn huyết động học: Cẳng chân bệnh nhân bị sưng to, có triệu chứng đau buốt mặt sau cẳng chân, chuột rút về đêm;

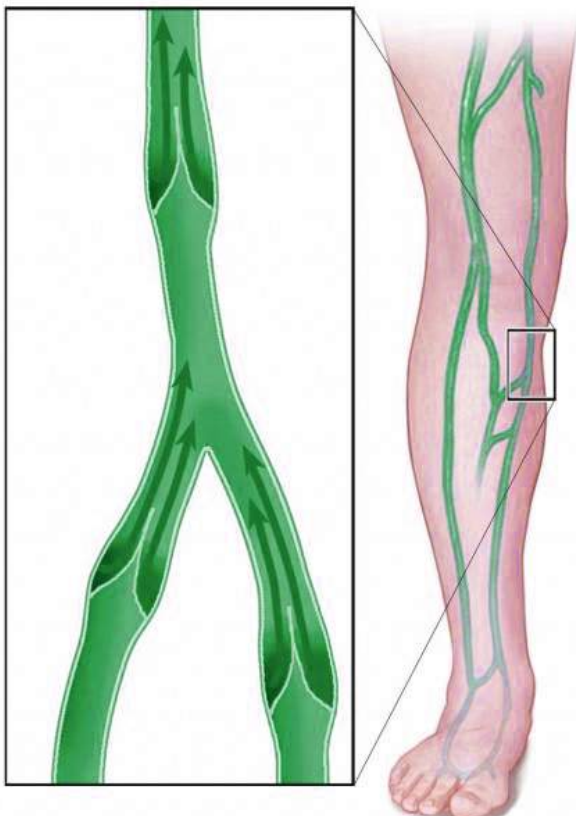
Viêm tắc tĩnh mạch: Chân nóng, sưng đỏ, các tĩnh mạch nông nổi rõ và viêm cứng;

Giãn to toàn bộ hệ tĩnh mạch: Các tĩnh mạch giãn rất lớn, ứ trệ tuần hoàn và rối loạn dinh dưỡng của da chân phía dưới gây viêm loét, nhiễm trùng;

Hình thành cục máu đông trong lòng tĩnh mạch: Cục thuyên tắc có thể tách rời khỏi thành tĩnh mạch, đi về tim và gây thuyên tắc động mạch phổi, một biến chứng rất nặng có thể đưa đến tử vong nếu không cấp cứu kịp thời;

Chảy máu: Chảy máu do giãn tĩnh mạch ở chân có thể dẫn tới tử vong.

TĨNH MẠCH THƯỜNG



TĨNH MẠCH BỊ SUY GIÃN



PHẦN 4

ĐỪNG TỰ LÀM “BÁC SĨ DỒM” TẠI NHÀ

DÙNG THUỐC KHÔNG RÕ NGUỒN GỐC

Nhiều bệnh nhân có thói quen mua thuốc về uống mỗi khi bị bệnh, nguy hiểm hơn những loại thuốc đó không rõ nguồn gốc xuất xứ và chưa được chứng minh về hiệu quả. Điều này dẫn tới hậu quả, bệnh không khỏi mà còn kéo dài thêm thời gian bệnh khiến bệnh trở nặng, khó khăn trong điều trị hơn, và khi điều trị thì cũng tốn kém nhiều chi phí hơn rất nhiều.



NGÂM CHÂN VỚI NƯỚC NÓNG

Thông thường ngâm chân với nước nóng rất tốt cho cơ thể, giúp thư giãn sâu và giảm stress rất tốt. Nhưng đối với bệnh nhân SGTMC, ngâm chân với nước nóng lại càng làm thành mạch giãn nở, tăng áp lực máu trong tĩnh mạch, thậm chí gây cảm giác khó chịu và đau nhức tăng lên.

Thoa dầu gió cũng là một cách tự điều trị sai lầm. Tương tự như ngâm chân vào nước nóng, thoa dầu nóng sẽ càng làm trầm trọng hơn tình trạng bệnh.



BỎ THÓI QUEN TẬP THỂ DỤC

Những người đang bị hoặc nghi ngờ mình bị SGTMC họ đều tự điều trị bằng cách kiêng tập thể dục, hạn chế đi lại. Đây là một quan niệm hoàn toàn sai lầm, vì càng không vận động hệ tĩnh mạch càng suy yếu hơn.



TỰ ĐOÁN BỆNH

Bệnh nhân bị đau nhức chân, thay đổi màu da, ngứa da liền nghĩ mình bị bệnh da liễu hoặc bệnh khớp. Từ sự suy đoán sai lầm này mà dẫn đến việc tự điều trị bằng các loại thuốc không phù hợp. Thời gian kéo dài khiến bệnh tiến triển xấu hơn. Chưa kể bệnh nhân phải chịu một khoản chi phí thuốc thang nhưng lại chữa không đúng bệnh.



PHẦN 5

BẠN ĐANG Ở GIAI ĐOẠN NÀO CỦA SUY GIÃN TĨNH MẠCH CHÂN?

SUY GIÃN TĨNH MẠCH CHÂN LÀ GÌ?

Suy giãn tĩnh mạch là tình trạng tĩnh mạch không thể bơm đủ máu nghèo oxy về tim. Nói nôm na, suy giãn tĩnh mạch là tình trạng các tĩnh mạch giãn ra, sưng phồng, ở giai đoạn nặng có thể nhìn thấy qua da. Suy giãn tĩnh mạch thường xuất hiện nhiều ở chân, đôi khi thấy ở cả âm hộ và các vùng khác trên cơ thể.

Bệnh **SGTMC** là tình trạng **suy giảm chức năng vận chuyển máu từ chân trở về tim qua hệ thống tĩnh mạch**. Hậu quả là máu bị ứ đọng tại tĩnh mạch chân, gây ra các triệu chứng và biến chứng của bệnh SGTMC.



DẤU HIỆU CỦA BỆNH SUY GIẢN TĨNH MẠCH CHÂN

Ở GIAI ĐOẠN ĐẦU:

Biểu hiện thường không rõ ràng



Đau chân, nặng chân



Chân phù nhẹ khi đứng lâu,
ngồi nhiều



Chuột rút vào buổi tối



Cảm giác bị kim châm ở chân



Cảm giác kiến bò
vùng cẳng chân về đêm



Nhìn thấy nhiều mạch máu nhỏ li ti,
xuất hiện nhiều ở
cổ chân và bàn chân

Các triệu chứng này sẽ mất đi khi nghỉ ngơi.

Ở GIAI ĐOẠN TIẾN TRIỂN



Phù chân thường xuyên
ở mắt cá và bàn chân



Các tĩnh mạch trương phồng lên
gây cảm giác nặng chân,
đau nhức chân



Vùng cẳng chân
thay đổi màu sắc do máu ứ trệ ở
tĩnh mạch lâu ngày

Các triệu chứng này không mất đi khi nghỉ ngơi.

NGUYÊN NHÂN SUY GIÃN TĨNH MẠCH CHÂN

Không phải ai cũng có nguy cơ bị SGTMC, chỉ những người thuộc nhóm có nguy cơ cao mới có khả năng mắc bệnh. Dưới đây là một số yếu tố nguy cơ bệnh SGTMC:

TUỔI TÁC

Bệnh SGTMC thường phổ biến ở người lớn tuổi. Theo một số khảo sát, khi bước qua tuổi 70, tỷ lệ mắc bệnh cao gấp 2 lần so với người ở tuổi 40. Nguyên nhân là do tuổi càng cao, các van ở chân suy yếu dần, dẫn đến việc lưu thông máu khó khăn và gây ứ đọng máu tại tĩnh mạch chân.



MANG THAI

Các yếu tố gây ra SGTMC ở phụ nữ mang thai:

- Khi mang thai, cơ thể mẹ bầu sẽ chịu áp lực từ việc gia tăng thể tích máu để nuôi bé.
- Thai nhi phát triển ngày càng lớn sẽ chèn ép lên tĩnh mạch vùng chậu, gây khó khăn cho máu di chuyển về tim.
- Mẹ bầu phải chịu áp lực lớn trên đôi chân.
- Ảnh hưởng từ sự thay đổi hormone khi mang thai.

Thông thường SGTMC sẽ xuất hiện ở 3 tháng cuối thai kỳ. Sau sinh các tĩnh mạch sẽ dần hồi phục khi được điều trị liên tục từ 3-4 tháng. Tuy nhiên không phải mẹ bầu nào cũng hiểu rõ về bệnh và điều trị kịp thời.



DI TRUYỀN

Nếu trong gia đình từng có người bị SGTMC thì người thân sẽ có nguy cơ cao mắc bệnh này, tỉ lệ mắc bệnh sẽ là 50%. Nếu cả bố lẫn mẹ đều bị SGTMC thì tỷ lệ mắc bệnh của con cái sẽ là tuyệt đối.



BÉO PHÌ, THỪA CÂN

Đây là nguyên nhân bạn nên thận trọng, bởi vì thừa cân béo phì là nguyên nhân phổ biến của bệnh SGTMC. Bởi trọng lượng cơ thể càng cao thì càng làm tăng thể tích máu trong hệ tuần hoàn, từ đó làm tăng áp lực cho tĩnh mạch ở chân, khiến cho các tĩnh mạch giãn ra ngày càng lộ rõ dưới da.

GIỚI TÍNH

Tỷ lệ mắc bệnh SGTMC ở nam và nữ chênh lệch khá cao, ở nam là 20% và ở nữ là 40%. Nguyên nhân tỷ lệ mắc bệnh ở nữ cao hơn nhiều so với nam giới liên quan đến việc mang thai và sự biến đổi hormone ở tuổi dậy thì và chu kỳ kinh nguyệt.



ÍT VẬN ĐỘNG

Đa phần người bệnh SGTMC trên thế giới mắc căn bệnh này là do ngồi hoặc đứng quá lâu trong nhiều giờ. Thời gian dài sẽ khiến tĩnh mạch chân yếu đi và phát triển thành bệnh SGTMC.



CHẤN THƯƠNG Ở CHÂN

Tĩnh mạch có thể bị tổn thương bởi một cú va chạm, máu có thể bị rò rỉ và tích tụ trong tĩnh mạch. Lượng máu bị ứ đọng này sẽ làm cản trở dòng máu lưu thông trở về tim, lâu ngày tĩnh mạch giãn nở và có nguy cơ cao xuất hiện bệnh SGTMC.

ẢNH HƯỞNG TỪ ÁNH NẮNG MẶT TRỜI

Sức nóng mặt trời sẽ làm giãn tĩnh mạch. Do đó những người bị SGTMC bệnh sẽ trầm trọng hơn nếu thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Nguyên nhân là vì khi bạn đi ngoài trời nắng, cơ thể tiết mồ hôi điều tiết lưu lượng máu dưới da để làm dịu cơ thể. Khi lưu lượng máu sản sinh ra nhiều sẽ gây áp lực lên hệ thống tĩnh mạch. Tình trạng này nếu xảy ra thường xuyên sẽ có nguy cơ hình thành bệnh suy giãn tĩnh mạch.



BẠN ĐANG Ở GIAI ĐOẠN NÀO CỦA SUY GIÃN TĨNH MẠCH CHÂN?

Trên thế giới đã chia các giai đoạn của suy giãn tĩnh mạch thành 7 giai đoạn, được tính từ giai đoạn 0 cho đến giai đoạn 6 theo mức độ nặng dần của bệnh.

GIAI ĐOẠN 0



Giai đoạn sớm của bệnh, nhìn chân vẫn bình thường, không có dấu hiệu suy tĩnh mạch lâm sàng được nhìn hay sờ thấy.

GIAI ĐOẠN 1



Tĩnh mạch có thể giãn nhẹ dưới chân, dạng mạng lưới nhìn thấy trên chân. Các tĩnh mạch giãn nhỏ hơn 1 mm.

GIAI ĐOẠN 2



Tĩnh mạch nổi dưới da giãn to, ngoằn ngoèo, đường kính các tĩnh mạch giãn trên 3 mm.

GIAI ĐOẠN 3



Gồm những triệu chứng của giai đoạn 2, kèm theo phù chân. Phù trong tĩnh mạch thường xuất hiện khi đứng nhiều, sáng sớm thường không thể hiện, buổi chiều phù nhiều hơn và chỉ phù ở chân mà không có phù ở những vùng khác của cơ thể.

GIAI ĐOẠN 4



Thay đổi màu sắc của da ở dưới chân như cẳng chân, cổ chân. Phù chân, chàm.

GIAI ĐOẠN 5



Phù chân nặng hơn, loét chân tiến triển, vết sẹo nếu được điều trị tích cực có thể sẽ lành.

GIAI ĐOẠN 6

Loạn dưỡng da, vết loét rất sâu và bẩn.



SGTMC do nhiều nguyên nhân gây ra và có nhiều mức độ khác nhau. Tuy nhiên chỉ có một cách điều trị chung là ngăn chặn sự tiến triển của bệnh và sự tái phát của nó.

PHẦN 6

SUY GIÃN TĨNH MẠCH CHÂN CÓ ĐIỀU TRỊ HẾT ĐƯỢC KHÔNG?

SGTMC là bệnh lý mạn tính và hiện nay vẫn chưa có phương pháp nào có thể điều trị khỏi bệnh hoàn toàn. Tuy nhiên bệnh SGTMC hoàn toàn có thể chặn đứng và cải thiện đáng kể nhờ vào các phương pháp điều trị y khoa và kết hợp điều trị tại nhà. Giúp bạn xóa bỏ nỗi lo đau nhức, sưng phù, tê bì và chuột rút ở chân, đồng thời tăng cường sức khỏe tĩnh mạch, ngăn ngừa bệnh phát sinh ở các khu vực khác trên cơ thể và phòng tránh các biến chứng.

ĐIỀU TRỊ Y KHOA

DÙNG BĂNG ÉP VÀ Vớ TẠO ÁP LỰC

Băng và vớ có tác dụng tạo ra một áp lực lên trên hệ thống tĩnh mạch chân, giúp chức năng hoạt động của các van tĩnh mạch về trạng thái bình thường, từ đó giúp cho máu được lưu thông tốt hơn từ tĩnh mạch chân về tim, giảm tình trạng ứ trệ tuần hoàn.



THUỐC TRỊ SGTMC

Sử dụng các thuốc có tác dụng làm bền thành mạch (diosmin, troxerutin,...), thuốc giảm đau, thuốc hỗ trợ tuần hoàn theo chỉ định của bác sĩ.



CAN THIỆP ÍT XÂM LẤN

Các phương pháp tác động lên các mạch máu nhỏ, gây xơ hóa như chích xơ (tiêm thuốc vào tĩnh mạch), liệu pháp sử dụng Nito lạnh hoặc đốt nhiệt với sóng cao tần.



PHẪU THUẬT

Cắt bỏ một phần đoạn tĩnh mạch bị suy giãn thông qua các đường rạch nhỏ trên da.



LASER NỘI MẠCH

Nhiệt lượng sinh ra từ laser sẽ đốt cháy đoạn tĩnh mạch bị suy giãn.



ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ

Suy giãn tĩnh mạch hoàn toàn có thể điều trị tại nhà nếu bệnh đang ở giai đoạn nhẹ, tĩnh mạch xuất hiện dạng mạng nhện, chưa tiến triển sang giai đoạn bị sưng phù, giãn to hay biến chứng. Nếu bạn chủ động điều trị bệnh một cách nghiêm túc thì suy giãn tĩnh mạch chân sẽ được cải thiện rõ rệt.

Một lối sống lành mạnh, chế độ ăn cân bằng dinh dưỡng, tập thể dục chăm chỉ là phương pháp hiệu quả giúp bạn đẩy lùi suy giãn tĩnh mạch mà không cần đến điều trị y khoa.

Dưới đây là những “chìa khóa vàng” sẽ giúp bạn có hệ tĩnh mạch khỏe mạnh và một đôi chân vững chắc.

THAY ĐỔI LỐI SỐNG

GIẢM CÂN — VÀ CHẾ ĐỘ — ĂN ÍT CALO



Trong nhiều nghiên cứu, các chuyên gia đã khuyến cáo rằng giảm cân là phương pháp quan trọng trong việc phòng ngừa và điều trị SGTMC, đồng thời ngăn ngừa hiệu quả các bệnh lý liên quan đến tim mạch.

Bạn hãy bắt đầu giảm cân bằng khẩu phần ăn với lượng calo thấp. Một chế độ ăn ít calo sẽ tăng cường và kéo dài sức khỏe của hệ tĩnh mạch. Vì vậy bạn nên bổ sung nhiều rau, củ, quả, các loại đậu vào bữa ăn của mình. Đừng quên kết hợp tập luyện để quá trình giảm cân đạt hiệu quả cao.

TẬP THỂ DỤC ĐỀU DẶN



Tập thể dục nhẹ nhàng luôn được khuyến cáo đối với bệnh nhân SGTMC. Việc tập thể dục thường xuyên sẽ hỗ trợ lưu thông máu từ tĩnh mạch chân về tim, giúp đôi chân giảm sưng đau, cải thiện rõ rệt chất lượng cuộc sống của bệnh nhân SGTMC.

GIẢM CĂNG THẲNG



Nghe có vẻ lạ, tuy nhiên bạn có biết khi cơ thể bị căng thẳng sẽ gia tăng một số nội tiết tố làm sung huyết và gây ra tình trạng phù nề các tĩnh mạch ở gan. Mặt khác, sự căng thẳng khiến bạn ăn uống kém, thay đổi về cảm xúc sẽ ảnh hưởng lên tuyến thượng thận. Những điều này là yếu tố góp phần làm trầm trọng hơn bệnh SGTMC.

KHÔNG

HÚT THUỐC



Hút thuốc lá làm tổn hại sức khỏe và là nguyên nhân gây ra các căn bệnh nguy hiểm. Không ngoại trừ bệnh SGTMC, chất nicotin có trong thuốc lá sẽ làm cứng các mạch máu trong cơ thể, gây ra viêm, làm tổn thương tế bào, ảnh hưởng đến tim mạch nặng nề.

Do đó bạn cần tránh xa thuốc lá để đảm bảo sức khỏe và phòng tránh nhiều bệnh lý nghiêm trọng.



**NÂNG CAO
CHÂN**

Nâng cao chân sẽ giúp thúc đẩy dòng máu lưu thông từ tĩnh mạch chân trở về tim được tốt hơn. Bạn nên nâng cao chân trên khớp hông khi ngồi và trên tim khi nằm xuống, việc này sẽ giúp bạn giảm các triệu chứng khó chịu như sưng, đau, chuột rút.

MANG VỚ Y KHOA



Mang vớ y khoa là cách điều trị suy giãn tĩnh mạch phổ biến. Với tác dụng tạo lực ép vào chân sẽ giúp làm chậm quá trình phát triển của suy giãn tĩnh mạch, làm giảm các triệu chứng và giúp cải thiện sức khỏe tĩnh mạch chân.



MASSAGE CHÂN THƯỜNG XUYÊN

Khi có thời gian bạn hãy massage chân để làm giảm bớt triệu chứng đau mỏi và nặng chân. Bạn massage bắt đầu từ bàn chân lên đến đùi theo chiều từ dưới lên. Bạn có thể massage kết hợp cùng kem bôi sẽ cho hiệu quả tốt hơn.



ĂN THỰC PHẨM DỄ TIÊU HÓA VÀ UỐNG ĐỦ NƯỚC

Lựa chọn thức ăn phù hợp, dễ tiêu hóa và uống nhiều nước sẽ hỗ trợ tiêu hóa – bài tiết tốt sẽ làm giảm áp lực lên ổ bụng, từ đó làm giảm áp lực lên tĩnh mạch chân.

MỘT SỐ ĐIỀU CẦN TRÁNH TRONG SINH HOẠT

Để cải thiện sức khỏe tim mạch, bạn cần tránh một số điều sau:

- Không ngồi hoặc đứng lâu trong thời gian dài. Khi đang ngồi nên tránh tư thế bắt chéo chân vì sẽ làm tăng áp lực lên đôi chân;
- Hạn chế đi ngoài trời nắng. Sức nóng mặt trời sẽ làm giãn tĩnh mạch và làm trầm trọng hơn tình trạng bệnh;
- Tránh ăn nhiều muối. Vì giảm lượng muối đưa vào cơ thể sẽ giúp giảm sự sưng phồng các tĩnh mạch;
- Không mặc quần áo/mang giày dép quá chật. Khi mặc quần bó sát và mang giày chật sẽ làm tăng áp lực lên chân, càng làm các tĩnh mạch giãn nở và trương phồng nhiều hơn. Do đó bạn nên mặc những chiếc quần thoải mái, chọn giày vừa vặn với đôi chân, hạn chế mặc quần jean bó sát và mang giày quá chật;
- Hạn chế mang giày cao gót. Khi mang giày cao gót sẽ làm cho tĩnh mạch chịu áp lực lớn, khiến việc lưu thông máu gặp khó khăn. Vậy nên, bạn hãy mang giày thấp và vừa vặn với đôi chân để giúp cho quá trình điều trị bệnh đạt được hiệu quả cao.

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG



NƯỚC

Giữ cho cơ thể đủ nước sẽ giúp bạn khỏe mạnh, ngăn ngừa được nhiều bệnh lý. Do đó việc đầu tiên cần làm trong chế độ ăn uống là cung cấp đủ nước trong ngày.

BỔ SUNG CARBOHYDRATES (CHẤT ĐƯỜNG BỘT) PHÙ HỢP



Carbohydrates cung cấp cho cơ thể và não bộ năng lượng cần thiết cho mọi hoạt động của cơ thể. Chúng có nhiều trong trái cây, rau củ, các loại đậu và ngũ cốc, sữa và các sản phẩm từ sữa.

Chất xơ là một dạng của Carbohydrates. Chất xơ giúp giữ nước, làm mềm phân, giúp ngăn ngừa táo bón. Đây là dưỡng chất rất tốt cho hệ tĩnh mạch và cơ thể.

Trung bình một người trưởng thành cần đến 25-35g chất xơ mỗi ngày. Để dễ dàng hơn trong việc kiểm soát lượng chất xơ nạp vào cơ thể, bạn có thể dựa vào bảng sau đây:

RAU CỦ NẤU CHÍN

TÊN THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG	KHỐI LƯỢNG CHẤT XƠ TOÀN PHẦN (GRAM)	CHẤT XƠ HÒA TAN	CHẤT XƠ KHÔNG HÒA TAN
Măng tây	½ chén	2.8	1.7	1.1
Củ cải trắng	½ chén	2.4	1.2	1.2
Bông cải xanh	½ chén	3.8	2.0	1.8
Cải mầm	½ chén	1.6	0.2	1.4
Bắp nguyên hạt	½ chén	2.0	1.1	0.9
Bắp cải	½ chén	1.0	0.4	0.6
Đậu xanh nguyên hạt	½ chén	2.5	0.7	1.8
Cải xoăn	½ chén	4.1	1.0	3.1
Đậu bắp	½ chén	4.3	1.3	3.0
Đậu hà lan	½ chén	4.0	1.8	2.2
Khoai tây	½ chén	1.6	0.5	1.1
Rau bó xôi	½ chén	1.7	0.8	0.9



RAU CỦ SỐNG

TÊN THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG	KHỐI LƯỢNG CHẤT XƠ TOÀN PHẦN (GRAM)	CHẤT XƠ HÒA TAN	CHẤT XƠ KHÔNG HÒA TAN
Bắp cải	1 chén	1.5	0.6	0.9
Củ cải đỏ	1 chén	2.3	1.1	1.2
Cần tây	1 chén	1.7	0.7	1.0
Dưa chuột	1 chén	0.5	0.2	0.3
Xà lách	1 chén	0.5	0.1	0.4
Nấm tươi	1 chén	1.7	0.9	0.8
Cà chua	1 chén	1.7	0.7	1.0



TRÁI CÂY

TÊN THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG	KHỐI LƯỢNG CHẤT XƠ TOÀN PHẦN (GRAM)	CHẤT XƠ HÒA TAN	CHẤT XƠ KHÔNG HÒA TAN
Táo	1 quả	2.8	1.0	1.8
Táo đóng hộp	½ chén	2.0	0.7	1.3
Quả mơ	4 quả nhỏ	3.5	1.1	0.9
Quả mơ sấy khô	½ chén	1.1	1.8	1.7
Chuối	1 quả	1.4	0.3	0.8
Bưởi	1 quả nhỏ	1.3	0.6	1.1
Nho	15 quả	3.0	1.4	0.7
Nho khô	½ chén	1.6	1.1	1.6
Kiwi	3 quả	0.5	0.2	0.5
Xoài (bỏ hạt)	½ chén	1.7	0.7	0.3
Quả đào	1 quả nhỏ	2.9	1.7	1.2
Quả lê	1 quả nhỏ	1.1	0.3	0.8
Quả mận	1 quả nhỏ	2.9	1.8	1.1
Dâu tây	½ chén	2.4	1.1	1.8

CÁC LOẠI ĐẬU

TÊN THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG	KHỐI LƯỢNG CHẤT XƠ TOÀN PHẦN (GRAM)	CHẤT XƠ HÒA TAN	CHẤT XƠ KHÔNG HÒA TAN
Đậu đen	½ chén	6.1	2.4	3.7
Đậu Hà Lan	½ chén	4.7	0.5	4.2
Đậu Hà Lan khô	½ chén	4.3	1.3	3.0
Đậu đỏ	½ chén	7.9	2.0	5.9
Đậu lăng	½ chén	5.2	0.6	4.6
Đậu Lima	½ chén	6.5	1.1	3.2
Đậu phộng	½ chén	6.1	1.4	4.7



NGŨ CỐC

TÊN THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG	KHỐI LƯỢNG CHẤT XƠ TOÀN PHẦN (GRAM)	CHẤT XƠ HÒA TAN	CHẤT XƠ KHÔNG HÒA TAN
Gạo trắng	½ chén	0.8	Rất ít	0.8
Gạo lức	½ chén	3.0	0.4	0.8
Mì Spaghetti	½ chén	2.7	0.6	0.5
Bánh mì	1 lát	0.6	0.3	0.3
Bánh qui nướng	3 cái	4.0	2.2	1.8
Bánh gạo	1 cái	0.4	0.3	0.2
Bánh yến mạch	1 chén	3.1	1.5	1.6



CÁC LOẠI HẠT

TÊN THỰC PHẨM	SỐ LƯỢNG	KHỐI LƯỢNG CHẤT XƠ TOÀN PHẦN (GRAM)	CHẤT XƠ HÒA TAN	CHẤT XƠ KHÔNG HÒA TAN
Hạt hạnh nhân	6 hạt	0.6	0.1	0.5
Bơ đậu phộng	1 muỗng canh	1.0	0.3	0.7
Đậu phộng rang	10 hạt	0.6	0.2	0.4
Hạt hướng dương	1 muỗng canh	0.5	0.2	0.3
Quả óc chó	2 quả	0.3	0.1	0.2



PROTEIN (CHẤT ĐẠM)



Bổ sung đủ lượng protein mỗi ngày cũng góp phần hỗ trợ cải thiện SGTMC. Người trung bình cần đến 50-80g protein mỗi ngày, tùy thuộc vào trọng lượng cơ thể. Protein có trong các loại thực phẩm như thịt, cá, sữa, trứng, các loại đậu, các loại hạt, gạo lứt,...

LIPID (CHẤT BÉO) LÀNH MẠNH



Axit béo omega-3 là một loại chất béo lành mạnh rất có lợi cho tim mạch, nó có tác dụng giảm lượng cholesterol trong máu, hỗ trợ giảm viêm, góp phần cải thiện bệnh SGTMC.

VITAMIN VÀ KHOÁNG CHẤT



Vitamin và khoáng chất cần cho một hoạt động của các cơ quan trong cơ thể. Chúng giúp tăng cường sức khỏe và cải thiện SGTMC.

MỘT SỐ THỰC PHẨM LÀNH MẠNH



THỰC PHẨM CHỨA CHẤT BÉO KHÔNG BẢO HÒA

Chất béo có 2 loại là chất béo bão hòa và chất béo không bão hòa. Để an toàn và tốt cho sức khỏe, bạn nên chọn thực phẩm có chứa chất béo không bão hòa, vì nó không chuyển hóa thành mỡ thừa, rất phù hợp cho người có bệnh lý về tim mạch.

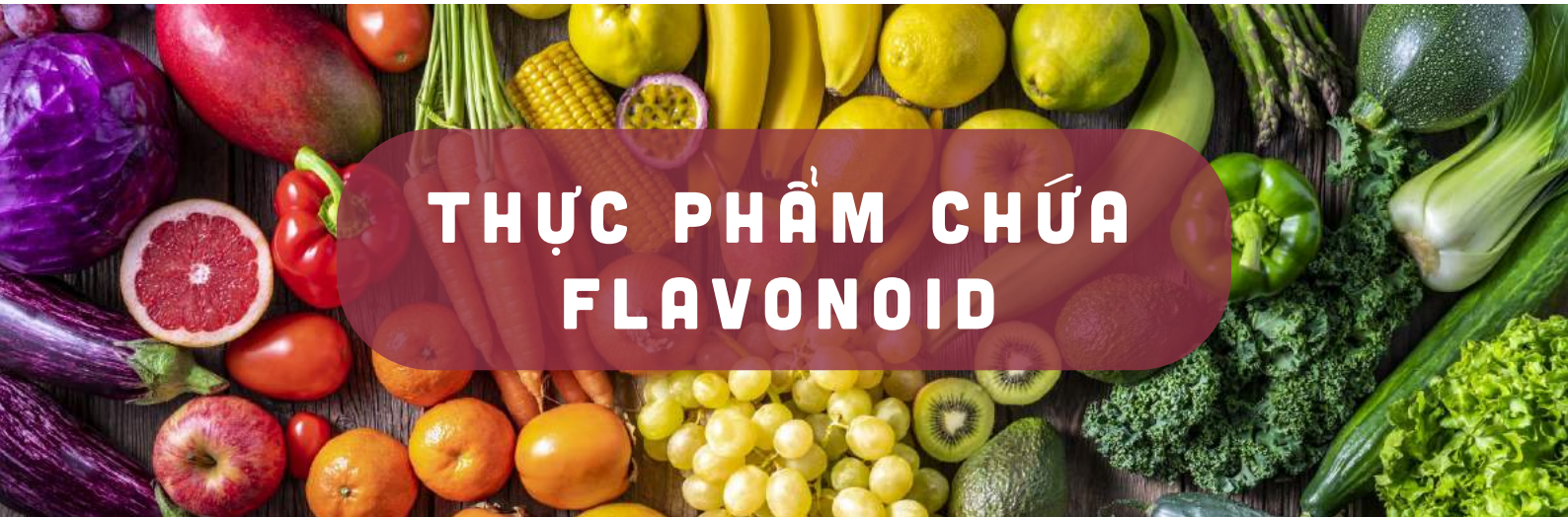
Một số loại dầu bạn nên bổ sung như: Dầu hạt cải, dầu hạt nho, dầu đậu phộng, dầu đậu nành, dầu mè, dầu hướng dương,...



THỰC PHẨM CHỨA KALI

Thiếu kali có thể gây ra hiện tượng giữ nước trong cơ thể. Điều này làm tăng thể tích máu trong cơ thể và tạo thêm áp lực lên các van tĩnh mạch.

Thực phẩm giàu kali để thêm vào chế độ ăn uống của bạn bao gồm: Sữa chua, quả hồ trăn (hạt dẻ cười), cá hồi, cá ngừ, thịt gà, đậu trắng, đậu lăng, cam, khoai tây, các loại rau lá, củ cải đường,...



THỰC PHẨM CHỨA FLAVONOID

Flavonoid có thể giúp điều trị các vấn đề tim mạch. Chúng có thể giúp cải thiện lưu thông máu, giảm huyết áp động mạch và thư giãn mạch máu.

Thực phẩm giàu flavonoid bao gồm:

Hành, tỏi, ớt chuông, rau bina (cải bó xôi), bông cải xanh, ca cao, nho, trái cây họ cam quýt, quả việt quất, dâu tây, quả anh đào, táo,...



NƯỚC

Thiếu nước là một trong những yếu tố khiến cho bệnh tình cải thiện chậm và nguy cơ phát sinh nhiều bệnh lý khác. Lý do là vì nước luôn cần cho mọi hoạt động trao đổi chất của cơ thể như tiêu hóa, tuần hoàn máu, vận chuyển chất dinh dưỡng, loại bỏ chất thải,...Đồng thời nước còn có vai trò bảo vệ các cơ quan. Vì vậy bạn nên uống đủ 1,5-2 lít nước mỗi ngày để có một cơ thể khỏe mạnh và phòng ngừa tốt các căn bệnh.



TRÀ THẢO DƯỢC

Trà thảo dược rất có ích trong việc cải thiện tĩnh mạch và nâng cao sức khỏe. Đồng thời trà có thể thay thế một phần nước trong ngày. Hiện nay trên thị trường có rất nhiều loại trà thảo mộc có lợi cho sức khỏe, đặc biệt trà xanh và trà đen được nghiên cứu rộng rãi với nhiều lợi ích cho tim mạch.

CÀ PHÊ



Bổ sung một lượng cà phê thích hợp mỗi ngày sẽ giúp bạn phòng ngừa được nhiều bệnh và cải thiện được tình trạng suy giãn tĩnh mạch. Cà phê có tác dụng chống oxy hóa, phòng tránh ung thư, giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, tốt cho sức khỏe tim mạch,...Bạn có thể dùng 1 – 2 tách cà phê mỗi ngày.



NƯỚC ÉP TRÁI CÂY

Nước ép rất tốt cho sức khỏe, tuy nhiên bạn không nên lạm dụng quá nhiều vì chúng cung cấp nhiều calo và đường. Tốt nhất bạn nên uống nước ép nguyên chất từ rau củ tươi, trái cây và không thêm đường.

TRÁI CÂY



Các loại trái cây họ cam, quýt bạn có thể ăn mỗi ngày vì chúng chứa hàm lượng flavonoid cao nhất trong các loại trái cây, rất tốt cho người bị suy giãn tĩnh mạch. Các loại quả mọng khác rất tốt như dâu tây, mận, đào. Hoặc trái cây khô không có chất làm ngọt bạn đều có thể dùng được.

RAU

Bạn nên cân bằng lại dinh dưỡng bằng cách dùng thêm rau xanh vào mỗi bữa ăn. Tất cả các loại rau đều rất tốt cho người suy giãn tĩnh mạch, các loại rau màu đậm đa phần sẽ chứa lượng chất xơ nhiều hơn.

Một số loại rau có thể kể đến: Bông atiso, cà rốt, bông cải xanh, rau cải xanh, cải bó xôi, rau xà lách,...

CÁC LOẠI ĐẬU VÀ HẠT

Các loại đậu bạn đều có thể bổ sung vào chế độ ăn uống. Hạt thì bạn nên ưu tiên dùng ngũ cốc nguyên hạt như gạo lứt, bo bo, hạt kê, bột yến mạch,... để cung cấp nhiều chất xơ và các chất dinh dưỡng khác.

Ngoài những thực phẩm cần thiết trên, bạn có thể bổ sung thêm một số thực phẩm trứng, sữa chua, cá, hải sản, thịt gà bỏ da, thịt bò nạc, chất ngọt (chỉ sử dụng một lượng nhỏ như mật ong, xi-rô trái cây), sô cô la (sử dụng sô cô la được làm từ cacao 65% trở lên).

CÁC THỰC PHẨM CẦN TRÁNH



CARBOHYDRATE TINH CHẾ

Các loại carbohydrate tinh chế như nước ngọt, bánh ngọt, bánh mì sandwich bạn nên hạn chế dùng vì chúng góp phần khiến bệnh tiến triển nặng hơn. Thay vì dùng carbohydrate tinh chế, bạn nên ăn gạo lứt và yến mạch sẽ tốt cho sức khỏe tĩnh mạch.



THỰC PHẨM NHIỀU ĐƯỜNG

Bánh ngọt, kẹo ngọt thường chứa nhiều đường, nếu dùng nhiều sẽ không tốt cho sức khỏe tĩnh mạch. Thay vào đó bạn nên ăn các loại trái cây vì chúng chứa đường tự nhiên. Tốt hơn bạn nên lựa chọn trái cây chứa ít đường như cam, bưởi,... Ngoài ra trái cây cũng chứa nhiều chất xơ, giúp bạn tránh táo bón và rất tốt cho người suy giãn tĩnh mạch.



RƯỢU BIA

Thường xuyên sử dụng rượu bia là một nguyên nhân phổ biến hình thành nhiều bệnh lý, hai trong số đó là suy giãn tĩnh mạch và bệnh trĩ.

Do đó bạn nên hạn chế sử dụng rượu bia để phòng bệnh cũng như ngăn ngừa sự tiến triển của bệnh.



THỰC PHẨM ĐÓNG HỘP

Bên trong các vỏ chai, hộp của thực phẩm đóng hộp thường được phủ một lớp nhựa polycarbonate và epoxy, 2 loại nhựa này được sản xuất từ bisphenol A – một hóa chất công nghiệp. Nếu vượt mức cho phép, bisphenol A sẽ gây hại cho sức khỏe và là nguyên nhân gây ra nhiều bệnh nguy hiểm. Do vậy thay vì dùng thực phẩm đóng hộp bạn hãy chọn thực phẩm tươi sống để đảm bảo sức khỏe.



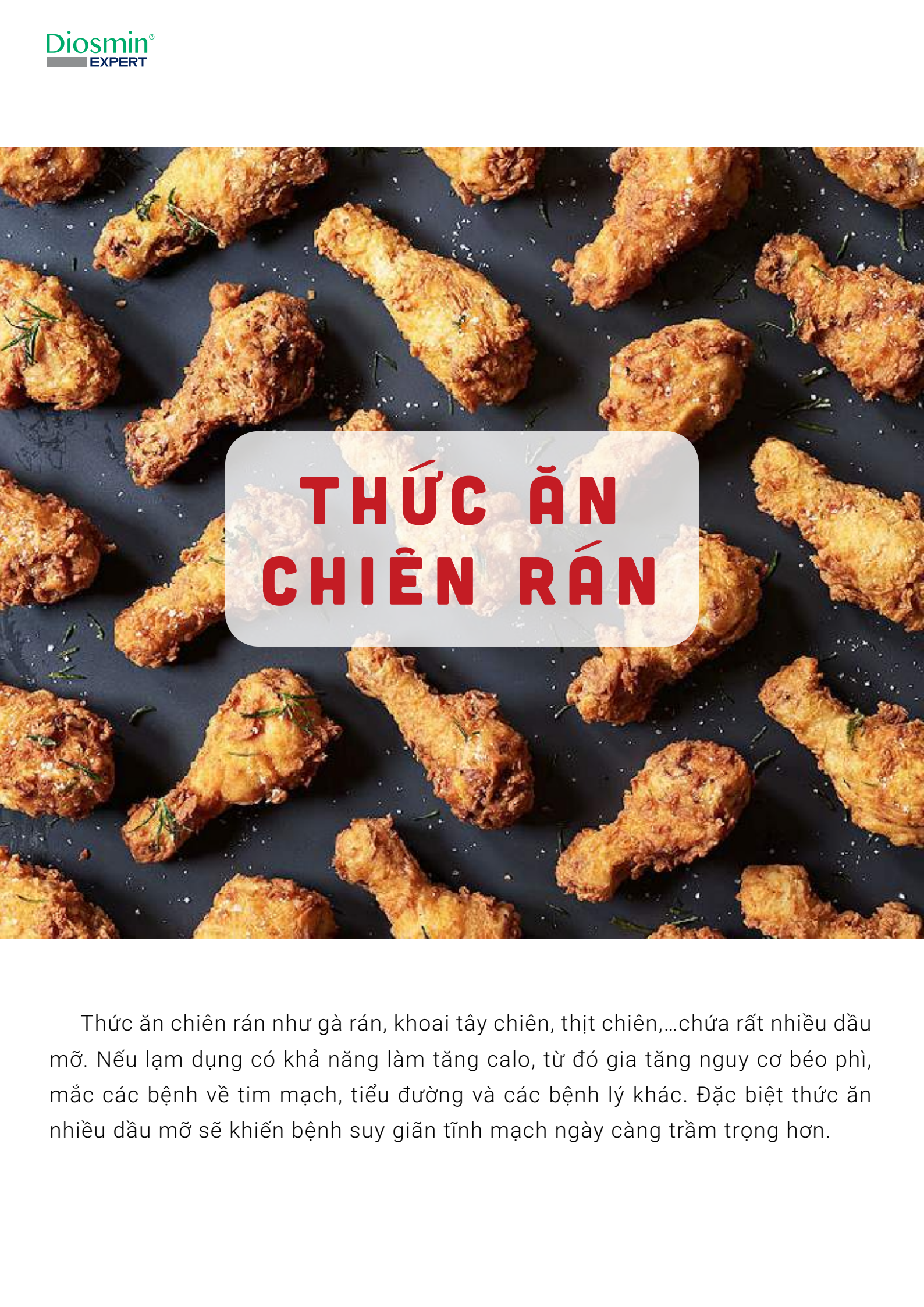
THỨC ĂN MẶN

Bạn nên hạn chế dùng các loại thực phẩm quá mặn vì nếu nồng độ natri trong máu cao sẽ khiến cơ thể giữ nước nhiều hơn bình thường. Điều này làm tăng thể tích máu trong cơ thể, dẫn đến tăng áp lực trong tĩnh mạch. Sự gia tăng áp lực này có thể gây sưng tấy và đau nhức cho đôi chân.



THỊT ĐÃ QUA CHẾ BIẾN

Thịt đã qua chế biến như thịt xông khói, giăm bông nấu chín, xúc xích...đều chứa hàm lượng muối cao. Theo khuyến cáo của bác sĩ, người lớn không nên tiêu thụ quá 6g muối mỗi ngày. Trung bình 2 miếng thịt xông khói chứa khoảng 1,8g muối; trong khi một lát giăm bông nấu sẵn ở siêu thị chứa gần 1g muối. Tiêu thụ quá nhiều muối sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến tuần hoàn và sức khỏe tĩnh mạch, đặc biệt là người bị suy giãn tĩnh mạch.



THỨC ĂN CHIÊN RÁN

Thức ăn chiên rán như gà rán, khoai tây chiên, thịt chiên,...chứa rất nhiều dầu mỡ. Nếu lạm dụng có khả năng làm tăng calo, từ đó gia tăng nguy cơ béo phì, mắc các bệnh về tim mạch, tiểu đường và các bệnh lý khác. Đặc biệt thức ăn nhiều dầu mỡ sẽ khiến bệnh suy giãn tĩnh mạch ngày càng trầm trọng hơn.

TẬP LUYỆN ĐỂ PHÒNG NGỪA VÀ ĐIỀU TRỊ SUY GIẢN TĨNH MẠCH

Các bài tập dưới đây có nhiều tác dụng tốt cho cơ thể như giúp cải thiện chức năng thành mạch máu, xương khớp chắc khỏe, tăng cường sức mạnh cơ bắp, giảm mỡ máu, thúc đẩy quá trình trao đổi chất, giúp tinh thần phấn chấn hơn. Không những tốt cho bệnh nhân SGTMC mà còn giúp cải thiện nhiều bệnh lý khác.

BÀI TẬP NGỒI XỐM

Bước 1: Tư thế đứng thẳng, chân dang rộng bằng vai, đưa hai tay về phía trước, cố gắng giữ đầu và lưng thẳng khi tập.

Bước 2: Ngồi xuống sao cho đùi song song với mặt đất, giữ phần đầu gối lùi sau các ngón chân, giữ yên trong vòng 5 giây, hít thở sâu.

Bước 3: Đứng lên trở về tư thế ban đầu. Thực hiện lặp đi lặp lại nhiều lần trong vòng 40 giây.



BÀI TẬP ĐỨNG GẬP GỐI

Bước 1: Tư thế đứng thẳng.

Bước 2: Một chân đứng yên làm trụ, chân còn lại đưa ra phía sau sao cho gót bàn chân hướng về phía mông, giữ cho phần chân gập lên càng vuông góc với sàn nhà càng tốt.

Bước 3: Trở về tư thế ban đầu, đổi chân và thực hiện tương tự.

Bước 4: Tiếp tục thực hiện lặp đi lặp lại trong vòng 40 giây.



BÀI TẬP DUỖI KHỚP HÔNG

Bước 1: Tư thế đứng thẳng, hai bàn chân đặt sát nhau.

Bước 2: Một chân làm trụ, chân còn lại đưa về phía sau càng xa càng tốt, giữ cho chân luôn thẳng.

Bước 3: Trở về tư thế ban đầu, đổi chân và thực hiện tương tự.

Bước 4: Thực hiện lặp đi lặp lại trong vòng 40 giây.



BÀI TẬP NÂNG GỐI CAO

Bước 1: Tư thế đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai.

Bước 2: Một chân làm trụ, chân còn lại gập đầu gối và nâng cao lên, cố gắng chạm đầu gối vào ngực.

Bước 3: Trở về tư thế ban đầu, đổi chân và thực hiện tương tự.

Bước 4: Thực hiện lặp đi lặp lại trong vòng 40 giây.



BÀI TẬP ĐỨNG CĂNG CƠ BẮP CHÂN

Bước 1: Bạn đưa một chân lên trước khoảng một bước dài.

Bước 2: Bạn chống hai tay vào tường hoặc mặt phẳng đứng nào đó. Từ từ duỗi chân phía sau và khuỵu gối chân trước, đến khi nào bạn cảm thấy trọng lượng đang dồn về chân trước và căng cơ ở bắp chân sau, giữ yên vài giây.

Bước 3: Trở về tư thế ban đầu và đổi chân.

Bước 4: Thực hiện lặp đi lặp lại trong vòng 40 giây.



PHẦN 7

SẢN PHẨM HỖ TRỢ ĐIỀU TRỊ NÀO TỐT CHO BẠN?

Kem bôi là “người bạn” gần như không thể thiếu đối với bệnh nhân đang trong quá trình điều trị suy giãn tĩnh mạch tại nhà. Vì nó giúp cải thiện tình trạng bệnh và đồng thời ngăn ngừa được các biến chứng nguy hiểm

DIOSMIN EXPERT OMNIVEN GAMBE

là một trong những loại kem bôi suy giãn tĩnh mạch chân được nhiều chuyên gia đánh giá là sản phẩm có độ hiệu quả cao ngay lần đầu sử dụng.

Với thành phần chính là Diosmin – Một hoạt chất hàng đầu trong điều trị suy giãn tĩnh mạch và trĩ, chất này có nhiều trong các loại trái cây như cam, chanh, quýt, trái phật thủ,...Diosmin có tác dụng làm bền thành mạch, cải thiện chức năng của mạch máu, hỗ trợ tuần hoàn máu, giảm các triệu chứng sưng, đau, cảm giác nặng và căng ở chân.



Ngoài ra kem bôi **DIOSMIN EXPERT OMNIVEN GAMBE** còn có thành phần 100% được chiết xuất từ dược liệu như hạt dẻ ngựa, rau má, việt quất xanh, rễ đậu chổi lá nhỏ đỏ, rễ cây hoa cúc tím, tinh dầu hạnh nhân ngọt, tinh dầu menthol, tinh dầu hạt hướng dương, ... Các dược liệu này có tác dụng làm bền thành mạch, cải thiện tuần hoàn máu, giảm các triệu chứng của suy giãn tĩnh mạch.

Đặc biệt khi bôi vào sẽ có cảm giác mát lạnh, nhanh chóng xua tan các triệu chứng khó chịu cho đôi chân.

THÀNH PHẦN SẢN PHẨM



DIOSMIN

Được chiết xuất chủ yếu từ cam chanh, được sử dụng phổ biến, bảo vệ và tăng sức bền mao mạch, tăng tuần hoàn và lưu thông máu



HOA CÚC TÍM

Rễ hoa cúc tím hỗ trợ miễn dịch, chống nhiễm trùng, viêm loét



HẠT DẺ NGỰA

Escin trong hạt dẻ ngựa: giảm phù, đau chân, chống viêm



TINH DẦU HẠNH NHÂN NGỌT

Dưỡng ẩm, chống oxy hóa, loại bỏ tạp chất & tế bào da chết



ĐẬU CHỐI

Chiết xuất rễ đậu chó: giảm phù, ngứa, nặng chân



TINH DẦU MENTHOL

Tác dụng mát lạnh, tăng cường năng lượng cho mô da



LÁ RAU MÁ

Giảm sưng đau, tăng cường tuần hoàn



TINH DẦU HẠT HƯỚNG DƯƠNG

Chống oxy hóa, bảo vệ và làm bền niêm mạc mạch máu



VIỆT QUẤT ĐEN

Làm vững thành mạch, thúc đẩy tuần hoàn



LÁ NHỎ ĐỎ

Chống oxy hóa, giảm phù nề, làm se

CÔNG DỤNG, CHỈ ĐỊNH

- Phục hồi tình trạng suy giãn tĩnh mạch chân.
- Làm giảm các triệu chứng đau chân, nặng chân, chuột rút về đêm.
- Mang lại cảm giác mát lạnh, dễ chịu ngay sau khi sử dụng, giảm tình trạng nặng nề và mệt mỏi của đôi chân.
- Cải thiện chức năng vi tuần hoàn, tăng trương lực tĩnh mạch, làm bền thành mạch.
- Tác dụng làm mềm dịu, dưỡng ẩm và duy trì sức khỏe thẩm mỹ cho làn da.

ĐỐI TƯỢNG SỬ DỤNG

- Người mắc bệnh suy giãn tĩnh mạch chân;
- Người thường xuyên phải đứng hoặc ngồi quá lâu, ít vận động, người lớn tuổi, người có nguy cơ cao mắc suy giãn tĩnh mạch (phụ nữ mang thai, nhân viên văn phòng,...);
- Người có các triệu chứng đau nhức, mỏi và nặng chân do đi lại nhiều, thường xuyên đi giày cao gót,...



HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

BƯỚC 1

Rửa sạch và lau khô nhẹ nhàng vùng da bị suy giãn tĩnh mạch hoặc bị đau nhức, tê mỏi.



BƯỚC 2

Sử dụng một lượng kem vừa đủ và chấm lên vùng da cần thoa.



BƯỚC 3

Thoa đều và mát xa nhẹ nhàng theo chiều từ dưới bàn chân lên đùi. Thoa đều cho đến khi kem thẩm thấu hoàn toàn vào da.



BƯỚC 4

Rửa tay sau khi sử dụng.



*Sử dụng nhiều lần trong ngày để đạt được hiệu quả tốt nhất.

LƯU Ý KHI SỬ DỤNG SẢN PHẨM



**SẢN PHẨM SỬ DỤNG ĐỂ BÔI NGOÀI DA,
KHÔNG ĐƯỢC NUỐT**



**KHÔNG ĐỂ KEM BÔI TIẾP XÚC VỚI MẮT,
NIÊM MẠC**

**KHÔNG SỬ DỤNG TRÊN VÙNG DA CÓ VẾT THƯƠNG HỞ
HOẶC VÙNG DA BỊ KÍCH ỨNG**



**KHÔNG SỬ DỤNG NẾU DỊ ỨNG VỚI
BẤT KỲ THÀNH PHẦN NÀO TRONG SẢN PHẨM**



RỬA TAY SAU KHI SỬ DỤNG.

LỜI KẾT

Hy vọng Ebook này sẽ giúp bạn điều trị thành công SGTMC tại nhà. Với các phương pháp chúng tôi nêu ra bạn hãy áp dụng và thực hiện đều đặn mỗi ngày để đạt kết quả tốt nhất.

Nếu bạn có người thân, bạn bè đang bị SGTMC, hãy giúp đỡ và san sẻ nỗi lo với họ bằng cách chia sẻ Ebook **“BÍ QUYẾT ĐẨY LÙI SUY GIÃN TĨNH MẠCH CHÂN”** này. Chắc chắn nó giúp ích rất nhiều cho chính bạn và người thân yêu bên cạnh bạn.

Tuy nhiên nếu tình trạng bệnh đang ở giai đoạn nặng, không đáp ứng với các phương pháp điều trị tại nhà, bạn cần đến các giải pháp can thiệp y khoa để có kết quả điều trị tốt nhất.





Diosmin®
EXPERT

**CHĂM SÓC TĨNH MẠCH
NHẸ BƯỚC ĐÔI CHÂN**

MỌI THẮC MẮC CẦN ĐƯỢC TƯ VẤN BẠN CÓ THỂ LIÊN HỆ ĐẾN:

Hotline

1900 27 27 81

 www.diosmin.vn

 **DIOSMIN – Suy giãn tĩnh mạch chi dưới**

**Hãy liên hệ ngay với chúng tôi để được tư vấn về bệnh,
cách điều trị và phòng ngừa bệnh SGTMC tại nhà.**

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. The Care of Patients with Varicose Veins and Associated Chronic Venous Disease: Clinical Practice Guidelines of the Society for Vascular Surgery and the American Venous Forum: Journal of Vascular Surgery Volume 53 May 2011 Supplement S.
2. Varicose veins: Causes, treatment, diagnosis, and prevention - American Heart Association.
3. Management of Varicose Veins and Venous Insufficiency; Allen Hamdan, MD - JAMA. 2012;308(24):2612-2621.
4. Understanding Varicose Veins - WEBMD
shorturl.at/nxyF9
5. Varicose Veins – NHLBI source
shorturl.at/qwyM6
6. Varicose Veins – Healthline website
shorturl.at/ruCFN
7. Hội tim mạch học Việt Nam : Đại cương về chẩn đoán và điều trị tĩnh mạch mạn tính chi dưới - Hội nghị tim mạch toàn quốc XVI.
8. ThS BS Phan Thị Mỹ Hạnh và Nguyễn Ngọc Quỳnh (2019), Chặn đứng suy giãn tĩnh mạch, Nhà xuất bản Thông Tấn, Hà Nội.
9. BS Nguyễn Văn Anh, Đại cương về chẩn đoán và điều trị suy tĩnh mạch mạn tính chi dưới (2018), Hội nghị tim mạch toàn quốc lần thứ XVI.
shorturl.at/fjrlP
10. S. CKII. Nguyễn Thị Hải Yến - Khoa Quốc tế - Bệnh viện TƯQĐ 108, Suy tĩnh mạch mạn tính, một nguyên nhân gây tử vong ít người biết
shorturl.at/gkyJ4
11. Đặc điểm lâm sàng và một số yếu tố nguy cơ của suy tĩnh mạch mạn tính chi dưới
shorturl.at/bqBC7
12. Khắc phục suy giãn tĩnh mạch bằng cách đơn giản - Điểm tin y dược ngày 28/5/2018 - Cổng thông tin điện tử Bộ Y tế VN
shorturl.at/iAE02