

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

02

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

04

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

11

PHẦN 3: Biến chứng nguy hiểm nếu điều trị muộn

12

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

13

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

15

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

22

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

39

LỜI KẾT

45



PHẦN 1

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

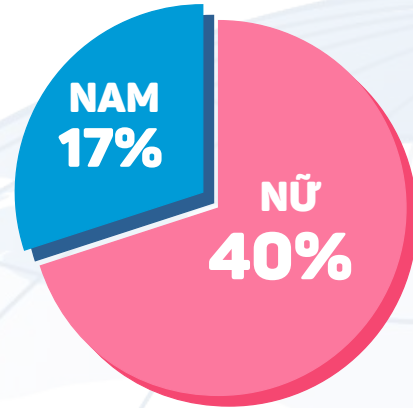
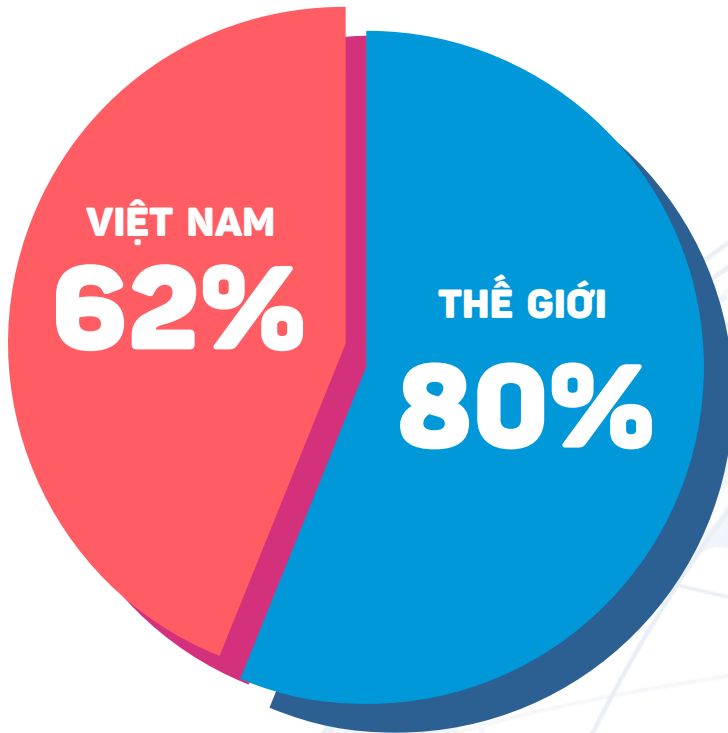
Đôi chân là nơi chịu toàn bộ trọng lực của cơ thể, nếu nói vui thì đôi chân là người bạn giúp bạn thực hiện nhiều việc trong ngày, giúp bạn đứng bếp nấu cơm cho gia đình, giúp bạn đưa con đi học, giúp bạn đến công ty, giúp bạn gặp gỡ khách hàng và nhiều công việc khác nữa. Nhưng bỗng một ngày đôi chân 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:



Tỷ lệ SGTMMT ở người trưởng thành

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



Số người mắc SGTM tại Hoa Kỳ

~1%

Dân số bị loét chi dưới do nguyên nhân tĩnh mạch



VẤN ĐỀ SỨC KHỎE VÀ XÃ HỘI TRẦM TRỌNG:

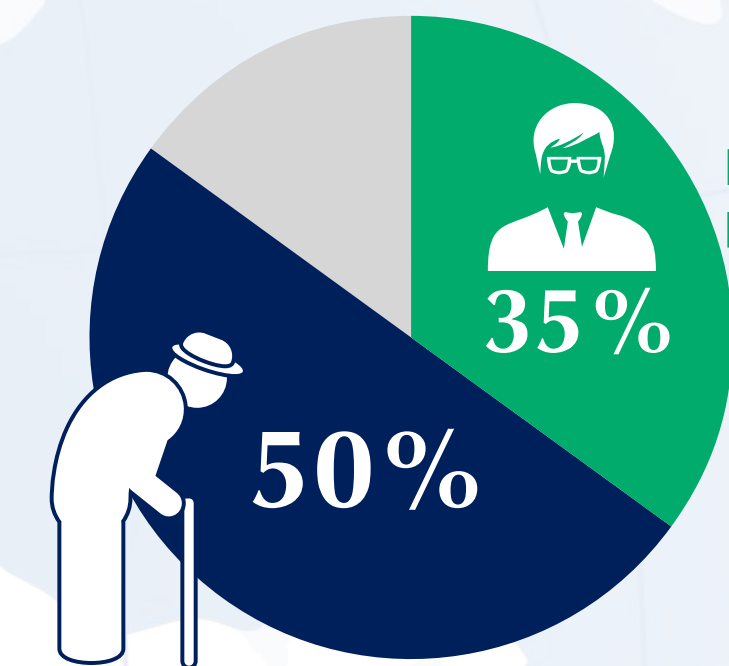


PHÁP: KINH PHÍ ĐIỀU TRỊ SUY TĨNH MẠCH ~ 2,6% TỔNG CHI PHÍ CHO NGÀNH Y TẾ

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

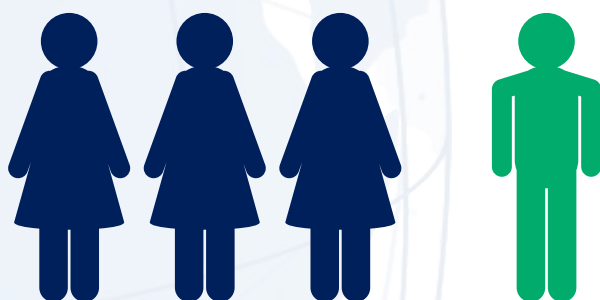
THEO TỔ CHỨC Y TẾ THẾ GIỚI (WHO):

Tỉ lệ mắc suy giãn tĩnh mạch



NGƯỜI ĐÃ NGHỈ HƯU

NGƯỜI ĐANG
LÀM VIỆC



PHỤ NỮ GẤP 3 LẦN NAM GIỚI

KHẢO SÁT THỰC TẾ BỆNH SUY GIÃN TĨNH MẠCH

Theo khảo sát VCP (Vein Consult Program) tiến hành từ tháng 10 năm 2009 đến tháng 7 năm 2011 - chương trình khảo sát quốc tế nhằm thu thập dữ liệu dịch tễ học toàn cầu về các triệu chứng và dấu hiệu liên quan đến rối loạn tĩnh mạch mãn tính (CVD) dựa trên phân loại lâm sàng, nguyên nhân, giải phẫu và sinh lý bệnh (C.E.A.P), đánh giá tác động CVD trong các hoạt động hàng ngày của người bệnh và xác định các phương pháp quản lý CVD trên toàn thế giới.



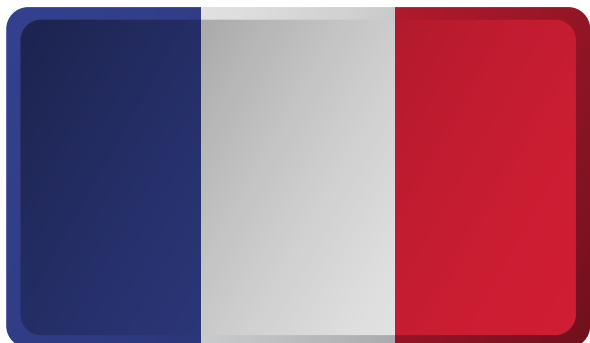
6.232

**BÁC SĨ ĐA KHOA THAM GIA VÀO
CHƯƠNG TRÌNH KHẢO SÁT**



PHẠM VI KHẢO SÁT Ở 5 KHU VỰC ĐỊA LÝ CỦA 20 QUỐC GIA

TÂY ÂU



PHÁP



TÂY BAN NHA

36.004 Người

TRUNG VÀ ĐÔNG ÂU



GEORGIA



HUNGARY



ROMANIA



NGA



SERBIA



CỘNG HOÀ
SLOVAKIA



SLOVENIA



UKRAINE

32.225 Người

MỸ LATINH



BRAZIL



COLOMBIA



MEXICO



VENEZUELA

12.686 Người

TRUNG ĐÔNG



PAKISTAN



CÁC TIỂU VƯƠNG QUỐC
Ả RẬP THỐNG NHẤT

3.518 Người

ĐÔNG NAM Á



INDONESIA



SINGAPORE



THÁI LAN



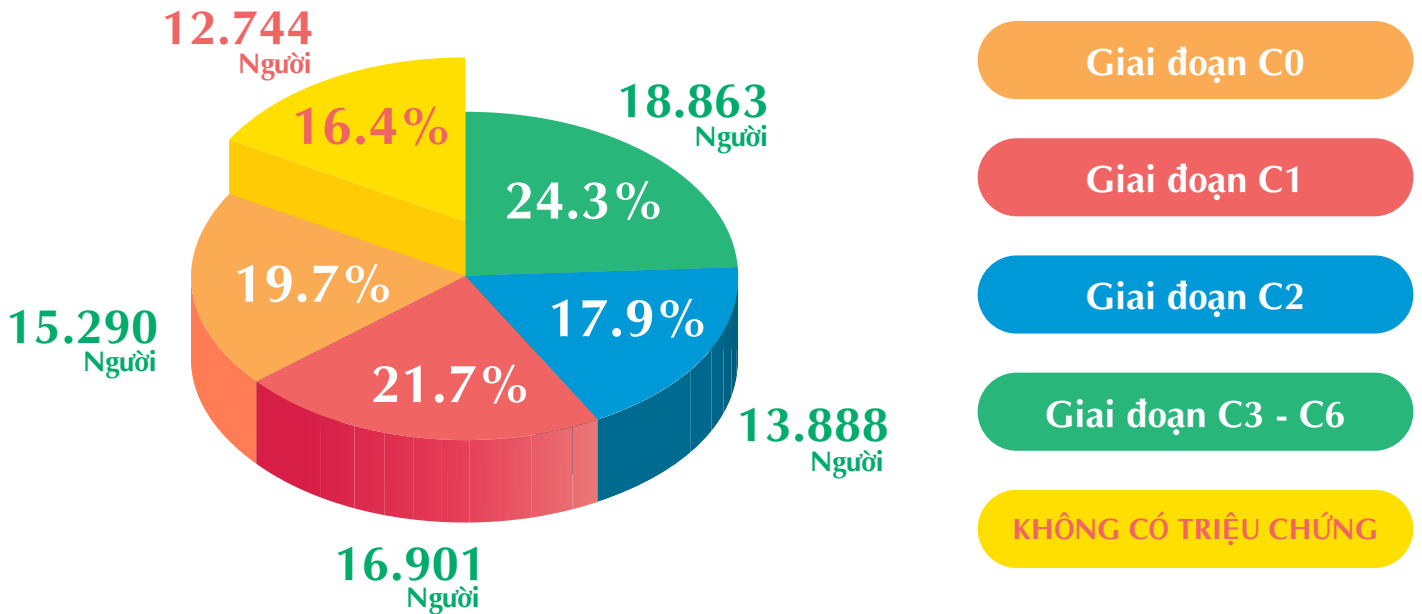
VIỆT NAM

7.112 Người

Chon lọc được **91.545** đối tượng để đưa vào phân tích

KẾT QUẢ

Dựa theo phân loại **C.E.A.P^(*)** đã phân tích ra được các đối tượng **SGTM** ở các giai đoạn khác nhau từ **C0** tới **C6** như sau:



Nghiên cứu cũng cho thấy tại Việt Nam, có tới **62%** bệnh nhân không biết mình bị bệnh suy giãn tĩnh mạch cho đến khi đi đến khám bác sĩ.

Với sự "ẩn mình" của các triệu chứng bệnh **SGTM** ở giai đoạn nhẹ, giai đoạn C0 hoặc thậm chí ko biểu hiện triệu chứng, đây là một quan ngại cho các bác sĩ, khi rất khó để chẩn đoán phát hiện được bệnh để tiến hành chữa trị sớm, thậm chí dễ bị chẩn đoán nhầm là bệnh của xương khớp hay thần kinh ngoại biên... Theo thời gian, các triệu chứng bệnh **SGTM** xảy ra với tần suất cao hơn, diễn tiến sang giai đoạn nặng hơn, đến lúc người bệnh phát hiện thì phải tốn rất nhiều công sức và chi phí hơn để điều trị. Vì vậy, ý thức phòng, phát hiện và chữa bệnh sớm cần được ưu tiên và chú trọng nhiều hơn nữa.

(*)Thuật ngữ **C.E.A.P** và các giai đoạn bệnh từ **C0** đến **C6** vui lòng xem ebook trang **20 - 21**

PHẦN 2

CUỘC SỐNG BỔNG “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.

ĐAU CHÂN, TÊ MỎI 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 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.

MẤT THẨM MỸ DO TĨNH MẠCH TRƯỞNG 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.



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.

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.

GIẢI ĐOẠN BIẾN CHỨNG CỦA SUY GIÃN TĨNH MẠCH CHÂN:

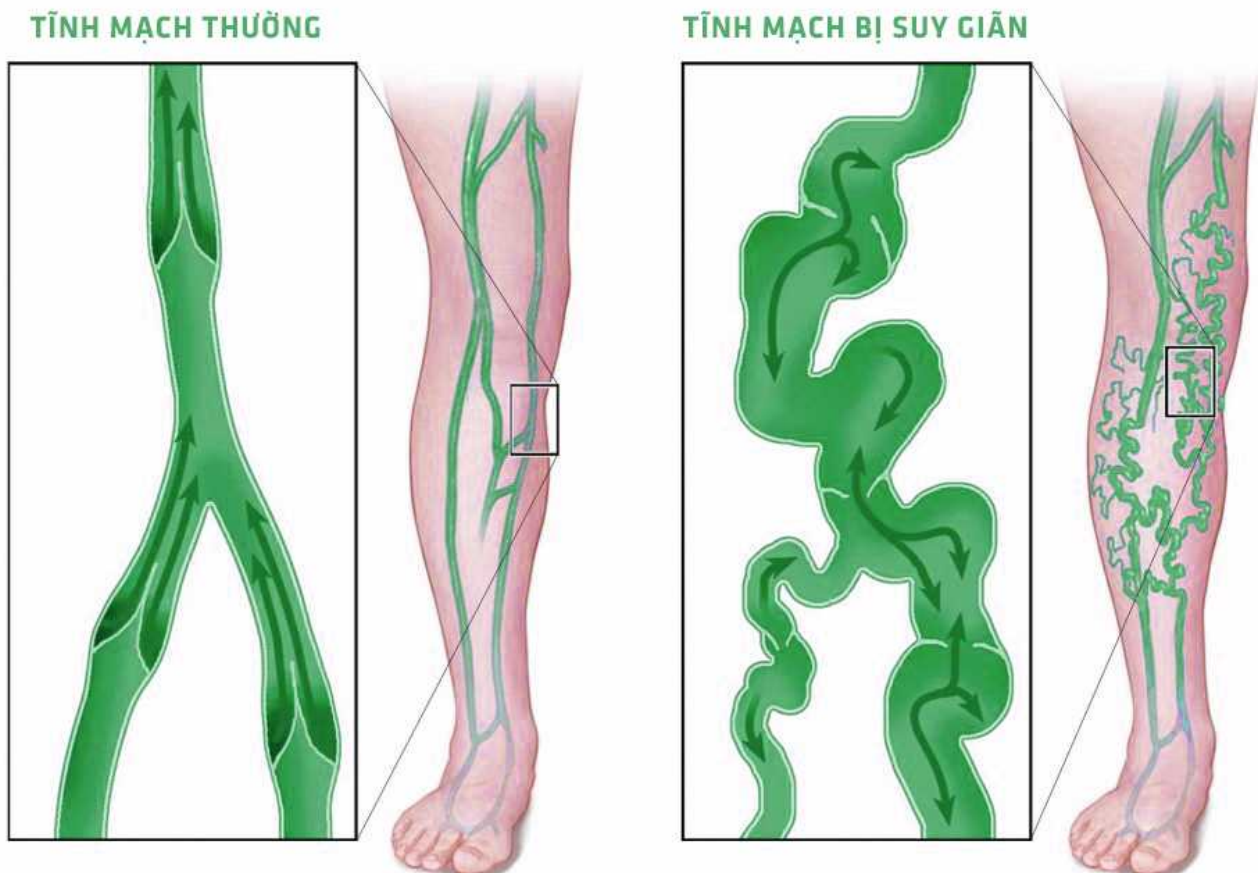
Rối loạn huyết động học: Cẳng chân bệnh nhân bị sưng to, có triệu chứng đau buốt mặt sau cẳng chân, chuột rút về đêm.

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, gây tắc nghẽn quá trình lưu thông máu, gây thuyên tắc động mạch phổi hoặc gây đột quỵ. Đây là một trong hai 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.



PHẦN 4

ĐỪNG TỰ LÀM “BÁC SĨ DỒM” TẠI NHÀ

DÙNG THUỐC KHÔNG RÕ NGUỒN GỐC

Thói quen mua thuốc không rõ nguồn gốc, xuất xứ dẫn tới hậu quả bệnh không khỏi mà còn kéo dài thêm thời gian khiến bệnh trở nặng, khó khăn hơn trong điều trị và tốn kém chi phí.



NGÂM CHÂN VỚI NƯỚC NÓNG

Đối với bệnh nhân **SGTMC**, ngâm chân với nước nóng làm thành mạch giãn nở, tăng áp lực máu trong tĩnh mạch, thậm chí gây cảm giác khó chịu và đau nhức tăng lên.



BỎ THÓI QUEN TẬP THỂ DỤC

Quan niệm kiêng tập thể dục, hạn chế đi lại là hoàn toàn sai lầm, vì càng không vận động hệ tĩnh mạch càng suy yếu hơn.



TỰ ĐOÁN BỆNH

Việc tự suy đoán và tự chữa bệnh dẫn đến việc tự điều trị bằng các loại thuốc không phù hợp, không đúng bệnh. Thời gian càng kéo dài khiến bệnh tiến triển xấu hơn, tiền mất mà lại "tật mang".



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



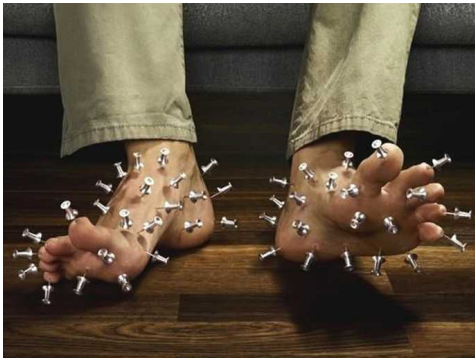
Đau chân, nặng chân



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.

YẾU TỐ NGUY CƠ GÂY RA BỆNH SUY GIẢN TĨNH MẠCH CHÂN

NGHỀ NGHIỆP

Người làm công việc thường xuyên đứng lâu sẽ làm tăng áp lực trong lòng tĩnh mạch và có nguy cơ cao **SGTMC**.



TUỔI TÁC

Người cao tuổi có nguy cơ mắc bệnh cao hơn người trẻ, do thường gặp tình trạng suy giảm chức năng hệ mạch máu tĩnh mạch và hạn chế trong việc vận động, di chuyển.



MANG THAI

Khi thai nhi lớn dần, tử cung sẽ phát triển và chèn ép lên tĩnh mạch vùng chậu, từ đó làm tăng áp lực trong tĩnh mạch và giảm lưu thông máu. Ngoài ra mẹ bầu còn chịu ảnh hưởng từ sự thay đổi hormone khi mang thai.



DI TRUYỀN

Nếu trong gia đình bố hoặc mẹ bị **SGTMC**, thì con cái sẽ có nguy cơ mắc bệnh với tỷ lệ 40-60%. Nếu cả bố lẫn mẹ đều bị **SGTMC** thì tỷ lệ con cái mắc bệnh >80%.



BÉO PHÌ, THỪA CÂN

Khối lượng cơ thể càng cao sẽ tạo thêm nhiều sức ép lên đôi chân, khiến quá trình lưu thông máu từ tĩnh mạch chân trở về tim gặp trở ngại.



GIỚI TÍNH

Nguy cơ mắc **SGTMC** ở phụ nữ gấp 3 lần nam giới.



ÍT VẬN ĐỘNG

Người thường xuyên ngồi lâu một chỗ, ít vận động sẽ khiến tuần hoàn máu khó lưu thông và tạo áp lực lên tĩnh mạch, lâu dần sẽ có nguy cơ cao bị **SGTMC**.



CHẤN THƯƠNG Ở CHÂN

Người mắc bệnh lý nhiễm trùng, hoặc phẫu thuật, bó bột,...cũng có nguy cơ bị **SGTMC**.



ẢNH HƯỞNG TỪ ÁNH NẮNG MẶT TRỜI

Sức nóng mặt trời sẽ làm tăng nhiệt độ da một cách tự nhiên, gây tổn thương nghiêm trọng đến làn da và làm tổn thương mạch máu. Do đó những người bị **SGTMC** bệnh sẽ trầm trọng hơn nếu thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.



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

Hiện nay có nhiều cách phân loại tình trạng bệnh suy tĩnh mạch, nhưng phổ biến nhất là phân loại **C.E.A.P** nâng cao (2004), dựa trên khía cạnh quan sát trên lâm sàng, **SGTMC** phân thành 7 giai đoạn, được tính từ giai đoạn 0 cho đến giai đoạn 6 theo mức độ nặng dần của bệnh.

C0



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

C1



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

C2



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

C3



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.

C4



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

C5



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

C6

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.

C.E.A.P là viết tắt của:

Clinical signs

Dấu hiệu lâm sàng

Anatomical Distribution

Vị trí giải phẫu (nông, sâu...)

Etiological Classification

Nguyên nhân (bẩm sinh, tiên phát hay thứ phát)

Pathophysiological dysfunction

Sinh bệnh học (trào ngược, tắc nghẽn...)

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 tạo ra áp lực tác động phù hợp lên các tĩnh mạch bị hở giúp chúng khép kín trở lại, từ đó cải thiện dòng hồi lưu tĩnh mạch và làm giảm nhẹ các triệu chứng của suy tĩnh mạch.



THUỐC TRỊ SGTM

Sử dụng các thuốc có tác dụng trợ tĩnh mạch và 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 Nitơ lạnh hoặc đốt nhiệt với sóng cao tần.



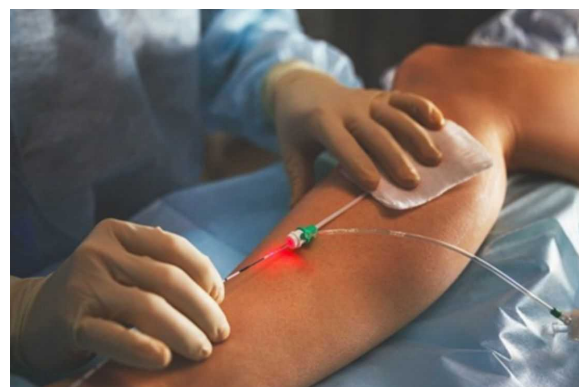
PHẪU THUẬT

Cắt bỏ một phần đoạn tĩnh mạch bị suy giãn thông qua các đường rạch nhỏ trên da. Có rất nhiều phương pháp khác nhau, phải thực hiện ở bệnh viện và rất tốn kém.



LASER NỘI MẠCH

Dùng nhiệt từ ánh sáng laser để làm teo các tĩnh mạch bị giãn.



ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ

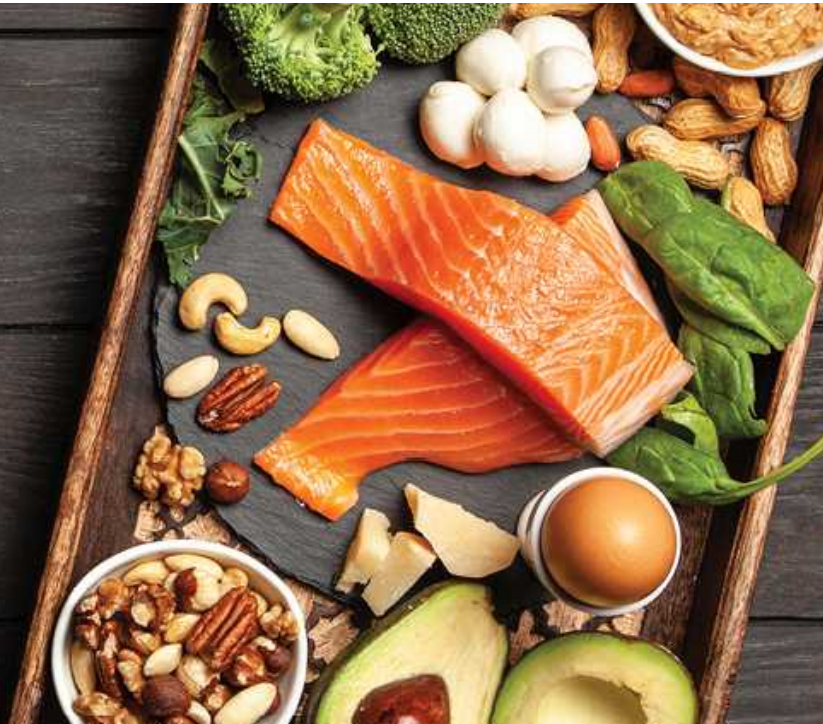
Suy giãn tĩnh mạch hoàn toàn có thể điều trị tại nhà nếu bệnh đang ở giai đoạn nhẹ, tĩnh mạch xuất hiện dạng mạng nhện, chưa tiến triển sang giai đoạn bị sưng phù, giãn to hay biến chứng. Nếu bạn chủ động điều trị bệnh một cách nghiêm túc thì suy giãn tĩnh mạch chân sẽ được cải thiện rõ rệt.

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 và chế độ ăn ít calo là phương pháp quan trọng trong việc phòng ngừa và điều trị **SGTMC** (giảm áp lực lên hệ thống tĩnh mạch chân), đồng thời ngăn ngừa hiệu quả các bệnh lý liên quan đến tim mạch.

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



Sự căng thẳng làm gia tăng các nội tiết tố làm sung huyết và gây ra tình trạng phù nề các tĩnh mạch, máu lưu thông kém, góp phần làm trầm trọng hơn bệnh **SGTMC**.



KHÔNG HÚT THUỐC

Trong số hơn 7.000 hóa chất có chứa trong thuốc lá thì nhiều chất gây hạn chế sự lưu thông và làm thu hẹp thành mạch máu, làm tổn thương tế bào, tim mạch. Cần tránh xa thuốc lá để loại bỏ bớt nguy cơ bị **SGTM**.



NÂNG CAO CHÂN

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



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

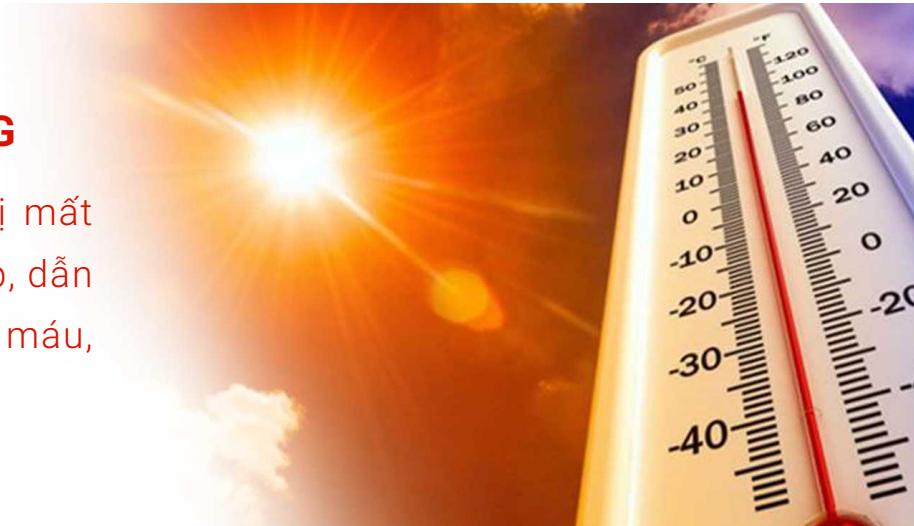
NGỒI VẮT CHÉO CHÂN

Việc vắt chéo chân góp phần làm cho quá trình tuần hoàn tĩnh mạch bị đình trệ, tăng hoạt động quá sức của các cơ chân.



RA NGOÀI TRỜI NẮNG NÓNG

Sức nóng mặt trời làm làn da bị mất nước và trở nên khô căng, thô ráp, dẫn đến lão hóa sớm, hệ thống mạch máu, tĩnh mạch da chân bị giãn nở.



ĂN NHIỀU MUỐI

Tuân thủ chế độ ăn ít muối để phòng ngừa tình trạng sưng chân, phòng tĩnh mạch do giữ nước.



MẶC ĐỒ QUÁ CHẬT

Việc không mang quần áo, giày dép quá chật giúp giảm áp lực lên chân, giảm chèn ép hệ thống tĩnh mạch chân và tăng cường sự lưu thông các mạch máu dễ dàng hơn.



MANG GIÀY CAO GÓT

Mang giày cao gót làm tăng tình trạng ứ đọng, quá tải thể tích, tăng áp lực trong tĩnh mạch, tăng cảm giác đau nhức, nặng chân, mỏi chân.



ĐỨNG LÂU, NGỒI NHIỀU

Cần thay đổi tư thế thường xuyên, vận động nhẹ cơ thể để giúp máu lưu thông.



CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

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 lựa chọn các nhóm rau củ quả như:

RAU CỦ SỐNG

Bắp cải, củ cải đỏ, cần tây, dưa chuột, xà lách,...



TRÁI CÂY

Táo, mơ, chuối, bưởi, nho, kiwi,...



CÁC LOẠI ĐẬU

Đậu đen, đậu Hà Lan, đậu
đỏ, đậu lăng,...



NGŨ CỐC

Gạo trắng, gạo lức, yến
mạch, mì Spaghetti,...

CÁC LOẠI HẠT

Hạnh nhân, đậu phộng, hạt
hương dương, quả óc chó.





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

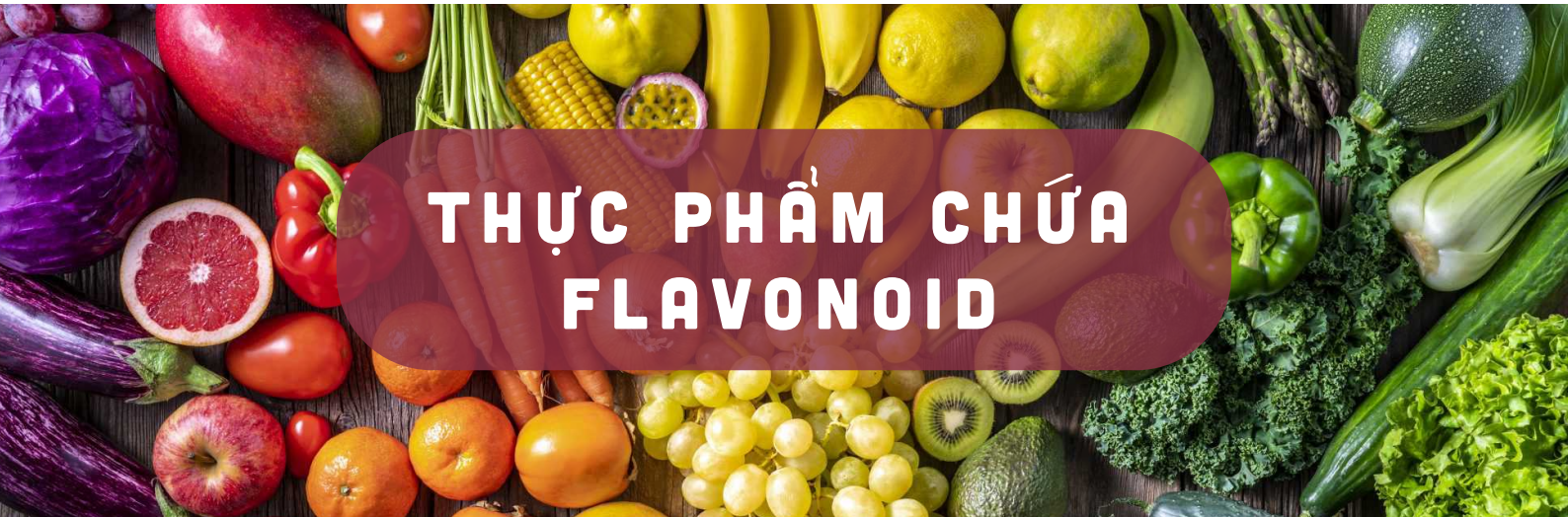


Vitamin và khoáng chất cần cho một hoạt động của các cơ quan trong cơ thể. Chúng giúp tăng cường sức khỏe và cải thiện **SGTMC**.



THỰC PHẨM CHỨA KALI

Thiếu kali có thể gây ra hiện tượng giữ nước trong cơ thể, tạo thêm áp lực lên các van tĩnh mạch. Nhóm thực phẩm giàu kali có thể kể đến như: 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 giúp bảo vệ, hồi phục và cải thiện lưu thông máu, giảm huyết áp động mạch và thư giãn mạch máu.

Thực phẩm giàu flavonoid bao gồm: Hành, tỏi, ốt 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.

CÁC THỨC UỐNG CÓ LỢI KHÁC

NƯỚC TINH KHIẾT



TRÀ THẢO DƯỢC

CÀ PHÊ



NƯỚC ÉP TRÁI CÂY



CÁC THỰC PHẨM CẦN TRÁNH



CARBOHYDRATE TINH CHẾ



THỰC PHẨM NHIỀU ĐƯỜNG



RƯỢU BIA



THỨC ĂN MẶN



THỰC PHẨM ĐÓNG HỘP



THỰC PHẨM CHIÊN RÁN

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: 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.



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.



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 DẼ 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 CHỎI

Chiết xuất rễ đậu chổi: 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 HƯƠNG 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 NHO ĐỎ

Chống oxy hóa, giảm phù nề, làm se



Tất cả thành phần được chiết xuất tự nhiên, an toàn và lành tính.

CÔNG DỤNG VÀ CẢI THIỆN

- Phục hồi tình trạng suy giãn tĩnh mạch chân.
- Giúp 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.
- Cải thiện chức năng vi tuần hoàn, tăng cường lực tĩnh mạch, làm bền thành mạch.
- Tác dụng làm mềm dịu, dưỡng ẩm và duy trì sức khỏe và thẩm mỹ đôi chân.

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,...



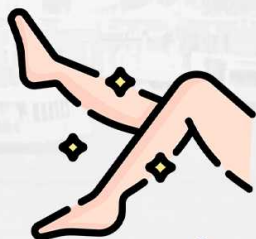


ĐỘT PHÁ ĐẾN TỪ THÀNH PHẦN DIOSMIN

Sử dụng sớm ở giai đoạn C0,
C1 để phát huy tác dụng



NÊN DÙNG TỪ 2-3 THÁNG
ĐỂ TĂNG HIỆU QUẢ



KHÔI PHỤC SỰ KHỎE MẠNH VÀ
THẨM MỸ CHO ĐÔI CHÂN



XUẤT XỨ
NGUỒN GỐC
TỪ Ý



Chú thích giai đoạn C0,
C1 xem ebook trang 20

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.



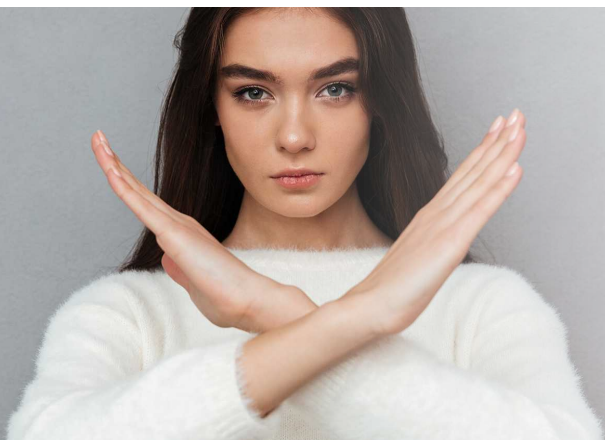
BƯỚC 4

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 SỐC 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 Expert - Kem Bôi Suy Giãn Tĩnh Mạch

**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. VCP in Phlebology: <https://bit.ly/3sPnXx4>
5. Understanding Varicose Veins - WEBMD
<https://wb.md/3lv4Bf2>
6. Varicose Veins – NHLBI source
<https://bit.ly/3jiRc8v>
7. Varicose Veins – Healthline website
<https://bit.ly/3yj2gGR>
8. 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.
9. ThS BS Phan Thị Mỹ Hạnh và Nguyễn Ngọc Quỳnh (2019), Chặn đứng suy giãn tĩnh mạch, Nhà xuất bản Thông Tấn, Hà Nội.
10. 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.
<https://bit.ly/3sOjhal>
11. 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
<https://bit.ly/3yjkZlu>
12. Đặc điểm lâm sàng và một số yếu tố nguy cơ của suy tĩnh mạch mạn tính chi dưới
<https://bit.ly/3ygJ1xv>
13. 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
<https://bit.ly/3Bkf1Tz>