

Toplardamar Rahatsızlıklarına Karşı Alacak Olduğunuz Kişisel Önlemleriniz

Atardamarlar oksijen ve gıda içeren kanı hücrelere taşıırken, toplardamarlar “kullanılmış” kanı kalp üzerinden yeniden akciğerlere sevk etmekle görevli olup, kan burada yeniden oksijenle zenginleştirilmektedir.

Kanın yerçekimine ters yönde, kalbe doğru taşınabilmesi için, toplardamar kapaklarının kusursuz biçimde çalışıyor olmaları ve toplardamarları saran bağı dokunun da güçlü olması gerekir. Aksi takdirde toplardamarlar genişler ve patlayacakmış gibi dolan varisler haline gelirler: Tromboz ve embale tehlikesi ile “bacak ülseri” denilen hastalık ortaya çıkar.

Kişinin kendi teşhisini koyması:



Ciltteki küçük toplardamarlar (solda) ve retikuler damarlar (sağda), bir toplardamar hastalığının emareleri anmalına gelebilen damar değişiklikleridir.



Varisler (solda ve sağda) mutlaka tedavi veya ameliyat edilmelidir.



Bacak toplardamar trombozu (solda) çok tehlikelidir: Bu durumda acil olarak tedavi edilmeniz gerekir! Bir toplardamar iltihabı (sağda) durumunda da bir hekime veya branş kliniğine başvurmalısınız.

Toplardamar hastalıklarının klasik belirtileri, şiş bacaklar, baldırlarda karıncalanma ile gerginlik hissi, ayak ve baldır krampları ve akşamları ağır ve yorgun bacaklardır. Özellikle tüm gün ayakta durma veya oturma ile sık uçak yolculukları çok olumsuz etkilerde bulunur.

Toplardamarlarınıza İyi Gelen Şeyler

- Sık sık, bacak ve ayak kaslarınızı çalıştıran uzun yürüyüşlere çıkın.
- Yürüyüş, yüzme, koşu, kayak, dans, bisiklet ve jimnastik gibi kondisyon sporları özellikle yararlıdır.
- Oturup veya ayakta durup çalışırken her fırsatı kullanın ve etrafta dolaşın.
- Çok gergin lastikli çorap giymeyin.
- Yüksek topuklu olmayan hafif ve rahat ayakkabılar seçin.
- Ayak ucunu hafif yükselterek uyuyun.
- Aşırı kilodan kaçının ve lifli yiyecekler tüketin.
- Alkol tüketimine son verin, çünkü alkol toplardamarları genişletir.
- Nikotin tüketiminden vazgeçin, çünkü toplardamar iltihaplarını ve trombozları beraberinde getirebilir. Özellikle doğum kontrol hapları alan ve nikotin tüketen kadınlar tehlikededir.
- Kişinin suda, olduğu yerde yürüyormuş gibi hareketler yapmasını ve sıcaklıkları değişen suları dizlerine ve uyluklarına dökmesini içeren, hidroterapi olarak adlandırılabilen “Kneipp” kürleri, toplardamar rahatsızlıkları konusunda önlem ve etkin tedavi olarak değerlendirilmektedir. Soğuk suları, bacaklarınız soğukken tatbik etmeyin. Odada cereyan eden hava olmasın ve günde üç defadan fazla uygulama yapmayın. Uygulamadan sonra bacaklarınızı ısıtmayı unutmayın.
- Ayrıca varis çoraplarının giyilmesi de önerilmektedir. Böylece toplardamardaki akış iyileştirilmektedir. Bu çoraplarla özellikle uzun araba ve uçak seyahatlerinde tromboz (toplardamar iltihabı) konusunda önlem almış olursunuz.

Toplardamar Jimnastiği

Toplardamar Jimnastiği kanın geriye akmasını hızlandırır, toplardamarların yükünü alır ve şikayetleri azaltır.

İlk egzersiz:

- 1) Başlangıç konumu: sırt üstü yatın, bacaklarınızı uzatın, ellerinizi başınızın arkasına koyun
- 2) Sağ dizinizi göğsünüze doğru bükün
- 3) Sağ bacağınızı yavaşça yukarıya doğru uzatın
- 4) Sağ bacağınızı yavaşça, uzatılmış durumda yere indirin
- 5) Bu egzersizi her bacakta 15-20 defa tekrarlayın

İkinci egzersiz:

- 1) Başlangıç konumu: sırt üstü yatın, bacaklarınız yüksek pozisyonda dursun
- 2) Ayak parmaklarınızı olabildiğince çabuk ve kuvvetle yumun ve yine açın. 30 saniye boyunca
- 3) Ayaklarınızı (değişerek olmak üzere) sekiz defa ardı ardına içe ve dışa doğru yuvarlayın
- 4) Ayak uçlarınızı (değişerek olmak üzere) yukarıya doğru kaldırın ve yine uzatın. 30 saniye boyunca hızlı tempoda.