



Évitez La TVP

MÊME QUAND VOUS RESTEZ SUR TERRE

Les personnes qui voyagent par avion ne sont pas les seules exposées à ce risque. Si vous restez assis(e) ou debout pendant de longues périodes de temps, il est moins probable que vous utilisez vos muscles des jambes. Le manque d'activité ralentit la circulation du sang, ce qui pourrait conduire à la formation de caillots de sang. D'autres facteurs de risque comprennent :

- Maladie veineuse diagnostiquée
- Maladies de la coagulation du sang
- Chirurgie récente
- Taux de cholestérol élevé
- Hypertension artérielle
- Fumer
- Excès de poids

Gardez Vos Jambes Actives Et En Bonne Santé

En plus de porter des bas ou chaussettes de compression, voici d'autres moyens pour éviter la TVP et d'autres maladies veineuses.

FAIRE :

- Pointez et pliez votre pied 12 à 14 fois. Répétez souvent
- Nagez, marchez ou faites de la bicyclette
- Maintenez un poids santé
- Portez des vêtements et chaussures confortables

NE PAS FAIRE :

- Croiser vos jambes tout en étant assis (cela cause une pression supplémentaire sur les veines autour du genou)
- S'asseoir ou rester debout pendant une longue période de temps (cela fait travailler davantage vos veines)
- Fumer ou la consommation excessive de sel et d'alcool (cela limite la circulation du sang)
- Porter des vêtements trop serrés ou des chaussures à haut talon (cela contribue à une mauvaise circulation)

Soyez Attentifs Aux Signes D'avertissement

Si vous remarquez un ou plusieurs des symptômes suivants, il est très recommandé de consulter un spécialiste des maladies vasculaires.

- Douleur intense ou des crampes aux mollets
- Endolorissement dans la jambe
- Enflure
- Sensation de chaleur
- Changements de la couleur de la peau