

راهکارهای شانس بیشتر برای زندگی سالم تر

پزشکان معتقدند هرچه در طول روز کمتر بنشینید یا دراز بکشید، شانس شما برای داشتن یک زندگی سالم بیشتر خواهد بود.

به گزارش گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، مارک وایتلی، مشاور برجسته جراح ورید در انگلیس گفت: زندگی بی تحرک می تواند به سلامت رگ های پا آسیب برساند، زیرا نشستن طولانی مدت تحرک ماهیچه های پا را کاهش می دهد این امر باعث می شود در این ناحیه جریان خون کاهش یابد و در نتیجه به رگ های پا آسیب برسد.

وایتلی گفت: وقتی جریان خون در عروق پا کندتر می شود، محیط این عروق اسیدی تر می شود و می تواند به راحتی ایجاد لخته کند. افزایش اسیدیته در رگ ها همچنین می تواند باعث التهاب و درد در ساق پا شود.

او افزود: عفونت ها ممکن است باعث ایجاد لک های قرمز و خارش شوند در این ناحیه شود که به آن آگزمای وریدی می گویند، اگر پوست قهوه ای شود به معنای عارضه هموسیدرین است اما زمانی که بافت سفت می شود به معنای اسکرودرمی لب است.

وایتلی ادامه داد: تنبلی گاهی منجر به بیماری می شود. لخته شدن خون در وریدهای پا، شامل احساسی شبیه گرفتگی یا گرما در ناحیه آسیب دیده است.

ترومبوز ورید عمقی پاها در صورت عدم درمان می تواند منجر به عوارض جدی تری مانند آمبولی ریه می شود که در آن لخته خون در ورید حرکت می کند تا در ریه ها ساکن شود.

وایتلی توصیه کرد که از نشستن طولانی مدت حتی در حین کار خودداری کنید و با تمرین هایی مانند تمرین های کششی، جریان خون در پا را فعال کنید.