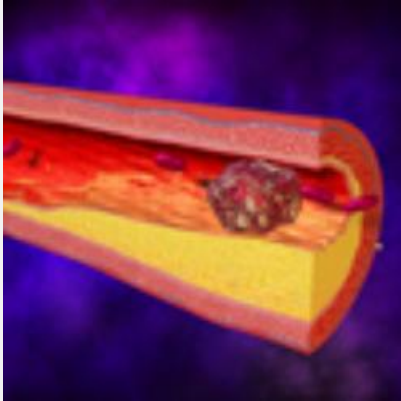


## پیشگیری از لخته شدن خون درون رگها

لخته شدن خون درون وریدها بیش از همه در افرادی رخ می‌دهند که به اندازه کافی حرکت نمی‌کنند .



لخته شدن خون درون وریدها بیش از همه در افرادی رخ می‌دهند که به اندازه کافی حرکت نمی‌کنند .  
و نیز در میان افرادی که اخیراً دچار آسیب شده‌اند یا مورد عمل جراحی قرار گرفته‌اند. عمل به این توصیه‌ها کمک می‌کند تا از لخته شدن خون درون رگها پیشگیری کنید:  
از جوراب‌ها و لباس‌های استفاده کنید که تنگ نباشند.  
گاهی گاهی پاهای‌تان را حدود 15 سانتی‌متر بالاتر از سطح قلب‌تان قرار دهید.  
در صورت توصیه دکتر از جوراب‌های کشی استفاده کنید.  
توصیه‌های دکترتان را در مورد ورزش رعایت کنید و همه داروهای‌تان را مطابق تجویز او مصرف کنید.  
از نشستن یا ایستادن در یک موقعیت برای مدتی بیش از یک ساعت خودداری کنید.  
مصرف نمک‌تان را کم کنید.  
از روی هم انداختن یا آویزان کردن پاهای‌تان پرهیز کنید.  
انتهای تختخواب‌تان را به اندازه ده تا پانزده سانتی متر بالا ببرید.