



## 改善血流不足的步驟

- 戒煙
- 保持活躍
- 服用所有獲處方的藥物
- 血管手術可能是一個選擇

## 血流不足

血液會被泵到身體不同部份，以為所有細胞組織提供賴以生存的氧氣和營養，同時排除廢物。動脈是把血液從心臟輸送到身體的血管。當一個人年紀漸長，又或他們患有某種疾病 (例如糖尿病)，把血液傳送到所有細胞組織的能力便會減退。這可能是由心臟變得衰弱或動脈收窄而引起。

對於因受傷而身上有傷口的糖尿病患者，血流不足可能會阻礙傷口痊癒。這是因為沒有足夠的血液流到傷口位置以幫助傷口痊癒。血流不足同時也可能會造成傷口：假同血流太差而未能為傷口位置提供足夠的氧氣和營養亦同時排出廢物，細胞組織便會開始壞死，而該位置便會形成傷口。

以下是一些你可以用以預防血流不足的步驟。

### 生活方式轉變

- 吸煙會阻礙細胞組織的血液供應，因此戒煙是你預防血流不足的其中一個最重要方法。你的家庭醫生可與你討論藥物問題，並建議一些支援計劃以協助你戒煙。
- 你應與你的家庭醫生討論你

應有的活動水平。有時候走路可以幫助你改善你腿部的血液循環。

- 你應確保你服用所有獲處方的藥物。

### 藥物

- 部份藥物，例如幫助降低膽固醇的藥物，能預防你的動脈進一步收窄。

### 血管手術

- 對於患有嚴重血管疾病的人士，進行手術是其中一個選擇。但你的健康狀況必須良好並足以進行手術，而醫生必須相信手術可以改善你的情況。

血流不足可能會對你或你所愛的人的生活造成挑戰。與你的醫療護理團隊合作可讓你有最大機會得到豐盛、活躍與健康的人生。

要查詢更多有關足部護理的有用資訊，請瀏覽  
[www.cawc.net/index.php/public/feet](http://www.cawc.net/index.php/public/feet)