



## Các bước giúp phòng tránh tình trạng thiếu năng tuần hoàn máu

- Bỏ thuốc lá
- Năng tập thể dục
- Luôn mang theo tất cả các thuốc điều trị được kê toa
- Phẫu thuật động mạch cũng có thể là một biện pháp

## Thiếu Năng Tuần Hoàn Máu

Máu được bơm đi khắp cơ thể để cung cấp cho tất cả các mô lượng khí oxy và các chất dinh dưỡng cần thiết để tồn tại, đồng thời thải bỏ chất thải. Các động mạch là những đường ống dẫn máu từ tim đi khắp cơ thể. Khi con người già đi, hoặc khi mang trong mình một số bệnh lý nhất định (ví dụ như bệnh tiểu đường) thì khả năng bơm máu tới các mô giảm đi. Tình trạng bơm máu kém có thể do tim suy yếu hoặc hẹp động mạch.

Đối với những người bị mắc bệnh tiểu đường và có vết thương do thương tích, tình trạng thiếu năng tuần hoàn máu có thể khiến vết thương lâu lành. Chậm lành vết thương bởi vì không bơm đủ lượng máu cần thiết để giúp làm lành vết thương. Thiếu năng tuần hoàn máu cũng có thể gây ra vết thương: nếu lưu lượng máu quá kém nên không cung cấp đủ lượng khí oxy và chất dinh dưỡng tới chỗ bị thương và thải bỏ các chất thải, mô bắt đầu chết và vùng đó trở thành một vết thương.

Sau đây là một số bước quý vị có thể thực hiện để phòng ngừa tình trạng thiếu năng tuần hoàn máu.

### Những thay đổi về lối sống

- Hút thuốc lá làm ngừng cung cấp máu tới các mô, vì vậy bỏ thuốc lá là một trong những cách quan trọng nhất mà quý vị có thể phòng ngừa tình trạng thiếu năng tuần hoàn máu. Bác sĩ gia đình của quý vị có thể thảo luận với quý vị về các thuốc điều trị và đề xuất những chương trình hỗ trợ để giúp quý vị bỏ thuốc lá.
- Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình để biết quý vị nên chủ động như thế nào.

Đôi khi, đi bộ có thể giúp cải thiện khả năng lưu thông máu ở chân.

- Hãy đảm bảo rằng quý vị sử dụng tất cả các thuốc điều trị mà quý vị đã được kê toa.

### Thuốc điều trị

- Các thuốc điều trị, ví dụ như những thuốc hạ thấp chất béo gây xơ cứng động mạch (cholesterol) có thể ngăn ngừa nguy cơ hẹp động mạch.

### Phẫu thuật động mạch

- Đối với những người bị suy yếu động mạch nghiêm trọng có thể cần phải được phẫu thuật. Tuy nhiên, quý vị phải có đủ sức khỏe để trải qua cuộc phẫu thuật và bác sĩ phẫu thuật phải tin chắc rằng cuộc phẫu thuật sẽ giúp cải thiện sức khỏe của quý vị

Thiếu năng tuần hoàn máu có thể gây ra những khó khăn trong cuộc sống của quý vị hoặc của người thương yêu của quý vị. Làm việc với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ giúp quý vị có được cơ hội sống một cuộc sống trọn vẹn, năng động và khỏe mạnh.

Để xem nhiều thông tin hữu ích hơn về chăm sóc bàn chân, hãy ghé thăm trang mạng [www.cawc.net/index.php/public/feet](http://www.cawc.net/index.php/public/feet)

