

Hygiène de vie et problèmes veineux

Pour lutter contre les maladies veineuses, il n'y a pas de recette miracle ! Heureusement, il existe des mesures simples.

Le premier conseil est d'éviter de rester trop longtemps en position assise ou debout, car le sang stagne dans les veines. Au travail, évitez de rester plus de deux heures assis à votre bureau et de croiser les jambes. Au contraire levez-vous et faites quelques pas le plus souvent possible.

Pour garder les jambes légères, il faut entretenir ses muscles par une activité physique régulière.

Choisissez l'escalier à l'ascenseur ! Et optez pour la marche sur un trajet court !

Pour les sports, la natation ou le vélo sont recommandés. Les mouvements de pédalage stimulent les muscles en douceur et activent la circulation sanguine.

En revanche, les sports où l'on piétine beaucoup comme le tennis par exemple sont déconseillés.

Il est important de bien s'hydrater et d'avoir une alimentation équilibrée. Mangez de tout, mais en quantité raisonnable. Parmi les fruits et les légumes : les agrumes, poivrons et tomates sont remplis d'antioxydants qui protègent les parois veineuses.

En revanche, il est important de limiter les graisses, le surpoids est un facteur aggravant des maladies veineuses et augmente le risque de complications.

La chaleur est également un des pires ennemis des veines. En été, évitez les expositions prolongées au soleil, cela dilate les veines. En hiver, le chauffage par le sol et les radiateurs surchauffés sont à éviter. De même, les saunas, hammam ainsi que les épilations à la cire chaude sont déconseillées aux personnes ayant des problèmes veineux.

Enfin, préférez les douches aux bains, l'eau doit être fraîche, cela stimule la circulation. Si vous n'y arrivez pas, essayez de terminer par un jet froid sur les jambes.

Quoi qu'il en soit ne laissez jamais la douleur devenir insupportable, consultez votre médecin.

L'insuffisance veineuse est une maladie qu'il ne faut pas prendre à la légère.

Votre tampon