

Giữ ấm bàn chân trong mùa rét

Tác Giả: Nguyễn An

Thứ Năm, 15 Tháng 12 Năm 2011 08:01

Buổi chiều tối khi đi làm về chườm ấm ở bàn chân hoặc ngâm chân vào nước nóng. Nếu làm thì rất nguy hiểm đối với da và mạch máu

Không nên làm ấm đột ngột bàn chân



Khi trời rét các mạch máu dưới da co lại, khiến máu lưu thông chậm, gây thiếu oxy ở vùng nuôi dưỡng. Nếu bạn làm ấm đột ngột, mạch máu bở vữa, gây viêm, ngứa. Người già lao động chân tay, người có tuần hoàn máu kém dễ mắc bệnh.

Bà Lê Thanh Huyền, địa chỉ lehuyenth198@yahoo.com hỏi: Em muốn hỏi làm cách nào để giữ ấm đôi bàn chân trong mùa rét?

Trả lời:

Khi bệnh mạch máu co lại, tuần hoàn máu chậm lại, bàn chân và các đầu ngón chân lạnh, có khi rết lạnh. Không nên chườm có cảm giác khó chịu mà còn có thể bỏng: Các ngón chân đỏ lên, bị kích thích, da bong, nếu các ngón chân chuyển màu tím ng, chính là triệu chứng của hội chứng Raynaud, các ngón chân thiếu máu nuôi dưỡng, cảm giác da bì bì.

Làm cho chân hoạt động

Buổi chiều tối khi đi làm về chườm ấm ở bàn chân hoặc ngâm chân vào nước nóng. Nếu làm thì rất nguy hiểm đối với da và mạch máu. Bạn nên nhúng chân vào nước ấm. Tăng dần nhiệt độ bằng cách cho thêm chút nước nóng, nhưng không vượt quá 37 độ C. Có thể đi bốt chân trần, sau đó xoa bóp gan bàn chân

Ngâm chân để chuần bôi xoa bóp

Khi cảm thấy bàn chân không lạnh nữa, ngâm chân vào nước ấm cho chút muối ăn. Nếu dùng thảo mộc như nước gừng, hoắc hương, lá chanh, lá bạch đàn càng tốt. Chú ý: nếu chân rết khô, bạn không ngâm chân, ngâm sẽ làm da chân khô.

Giảm đau bàn chân trong mùa rét

Tên: Nguyễn An

Tháng: 15 Tháng 12 Năm: 2011 08:01

Xoa bóp cải thiện tình trạng da

Xoa bóp hỗ trợ phục hồi và giúp cho tuần hoàn tốt. Xoa bóp lâu gan bàn chân, nhấn sâu theo chiều dọc và cả tĩnh mạch, tác động vào các ngón chân đến gót chân. Hãy nhấn mạnh vào hõm giữa lòng bàn chân, và bóp lên mặt cá, tiếp lên cẳng chân.

Không để tình trạng xấu hơn

Nên hạn chế đi giày da các chất béo động vật, chính chúng gây ra các bệnh chân. Không chà bàn chân vào lò sưởi dù là sưởi điện, không dùng túi chườm nóng, khăn chần sưởi quá nóng. Dùng bút viết nguỵ và chườm liu sủi bông, len. Nên đi giày dày và có đế lót.

Đeo phòng bệnh, mùa rét nên giữ ấm đôi bàn tay, đôi bàn chân. Nên dùng găng tay khi tiếp xúc với nước và tắm nước ấm.