

# REKOMENDĀCIJAS TŪSKAS KONTROLEI

Šie ieteikumi var palīdzēt mazināt tūsķu un novērst tās atkārtotu veidošanos. Konsultējies ar savu veselības aprūpes speciālistu, lai noskaidrotu, kuri no tiem varētu būt piemēroti tieši Tev.

## IZMANTO SPIEDIENU

Ja tūsķa skar roku vai kāju, var izmantot kompresijas zeķes, piedurķnes vai cimds. Tie nodrošina spiedienu uz ekstremitātēm, lai mazinātu un novērstu šķidruma uzkrāšanos. Kompresijas izstrādājumus ir jāuzvelk no rīta, pirms izkāpšanas no gultas. Parasti tos turpina lietot arī tad, kad tūsķa ir mazinājusies, lai novērstu tās atkārtotu parādīšanos.

## KUSTIES

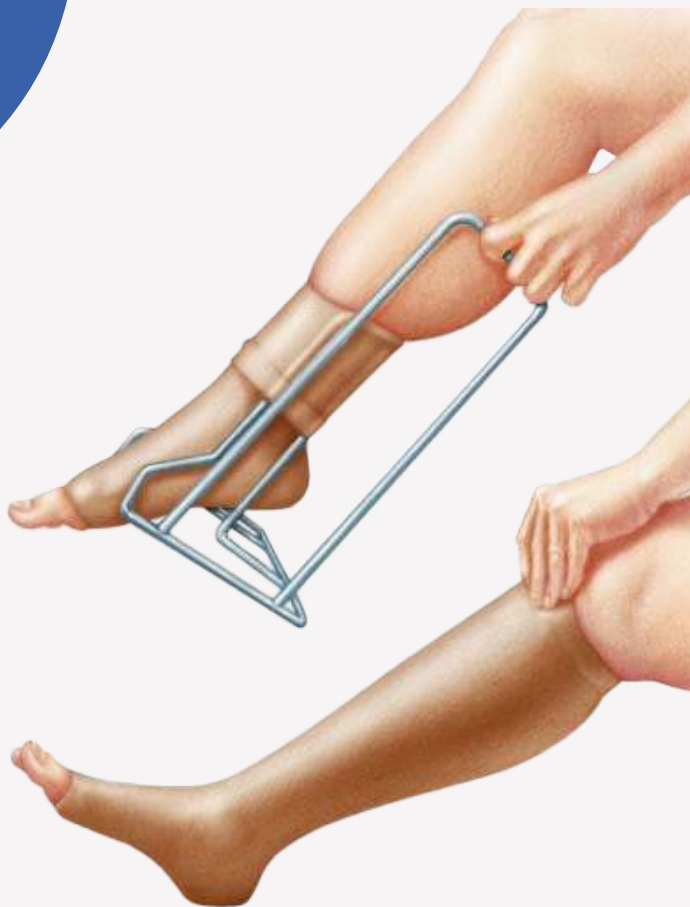
Kustēšanās un pietūkušās ķermeņa daļas (īpaši kāju) muskuļu darbība var palīdzēt šķidrumam atgriezties atpakaļ ķermeņa centrālajā daļā.

## PACEL

Tūsķas skarto ķermeņa daļu turi paceltu virs sirds līmeņa vairākas reizes dienā. Šo ieteikumu var ievērot arī naktī laikā.

## MASĒ

Glāsti pietūkušo vietu virzienā uz sirdi, izmantojot stingru, bet nesāpīgu spiedienu – tas var palīdzēt šķidrumam pārvietoties prom no skartās zonas.



## SARGĀ

Tūsķas skarto vietu uzturi tīru un pasargātu no savainojumiem. Lieto losjonu vai krēmu, jo sausa āda ir uzņēmīgāka pret nobrāzumiem, brūcēm un infekcijām. Ja tūsķa biežāk vērojama kājā, vienmēr velc zeķes un apavus.

## SAMAZINI SĀLS PATĒRIŅU

Veselības aprūpes speciālists var ieteikt, kā ierobežot sāls lietošanu uzturā. Sāls var veicināt šķidruma uzkrāšanos un pastiprināt tūsķu.



Pilotprojekts tiek īstenots Eiropas Savienības Atveseļošanas fonda plāna darbības virziena "Veselība" Nacionālā veselības dienesta projektā "Veselības aprūpes pakalpojumu modeļu attīstības laboratorija"