

HEILSA

Føturnar skulu røkjast

Ert tú fongd/-ur við æðrakálking ella vánaligum blóðrenslí í beinunum, kann húðin á beinunum og naglirnir á fótunum avdúka hetta

Vilmund Jacobsen

Longst burtur frá hjartanum, eru føturnar, sum kunnu gerast hart raktar, um blóð ikki sleppur at streyma ótarnað gjøgnum æðrarnar.

Men, hvussu veitst tú, um fótur ella bein líða undir æðrakálking?

Hetta er nakað, sum lækni kann hjálpa tær við at fáa greiði á, eitt nú við at máta puls, blóðtrýst og hita í fótum og øklum.

Tá beinini hovna

Tú kanst eisini sjálv/-ur leggja trupulleikan til merkis við at staðfesta broytingar.

Fært tú ilt í beinini, tá tú gongur, kann hetta vera tekin um, at ov lítið av blóði kemur til vøddarnar í beinunum.

Æðrakálking kann gera húðina turra, tunna, glansuta og kalda, og naglirnar kunnu gerast tjúkkar. Beinini kunnu hovna, og sár vilja treyðugt lekjast.

Ert tú málrættað/-ur, kanst tú lutvíst sjálv/-ur gera nakað fyri at linna pínu



Tað er skilagott hvønn dag at ansa eftir, at tínar fótur ikki gerast fongdar við ígerðum ella sárum. Fært tú sár á bein ella fótur, eigur tú skjótast gjørligt at søkja tær lækna hjálp

og byrgja upp fyri, at blóðrenslíð versnar.

Roykir tú, kanst tú betra um tína støðu við at leggja av at roykja. Tú kanst eisini ganga í 30 minuttir hvønn dag við stytri steðgi, um tú fært ilt í beinini, og tú kanst eta heilsugott.

Æðrakálking kemur, um tú roykir, hevur diabetes, høgt blóðtrýst, høgt kolesterol – ella tú hevur ein veikan nýravirknað.

Eitt vakið eyga

Tað er skilagott hvønn dag at ansa eftir, at tínar fótur ikki gerast fongdar við ígerðum ella sárum, og tað er eisini skilagott at smyrja bein og fótur við góðari salvu, soleiðis at húðin heldur sær elastisk.

Tú kanst eisini leita tær hjálp hjá fótterapeuti, um tú fært ilt í fótunum, tá tú gongur.

Æðrakálking kann nevniliga minka um feittvevnaðin undir fótunum, og tá verða føturnar minni polstraðar og meira sárbarar. Góð skógva-



Hovin bein og fótur

Hovin bein (ødem) er ein rættiliga vanlig støða, sum kann hava nógvar ymiskar orsøkir

Tá annað beinið hovnar, er talan gjarna um eina støðu ella sjúku í hovnaða beinunum. Eru bæði beinini hovin, er talan oftast um sjúku aðrastaðni í kroppinum.

Hovin bein er ein vanlig orsök til, at fólk søkja

lækna, og óttin er ofta hjartasjúka ella blóðtøppur.

Tíbetur er tað tó oftast ikki so galið.

Men, hvat er tað so, sum hendir, tá beinini hovna?

Jú, tað er væta/ vatn frá blóðæðrum ella lymfum,

sum treingja ígjøgnum æðraveggir og savna seg undir húðini.

Meira kann lesast um hovin bein/ fótur á ymiskum heimasíðum, eitt nú www.helse.dk og www.sundhed.dk

vilmund@sosialurin.fo

innlegg, sum taka ímóti stoyti, kunnu erstatta vantandi feittvevnaðin.

Fært tú sár á bein ella fótur, eigur tú skjótast gjørligt at søkja tær lækna hjálp. Er blóðrenslíð veikt, gerast lekievnini verri, og í ringasta føri kunnu sár enda við avtøku av kropslimi. Tað er tí týðningarmikið, at tú verður kannað/-ur av lækna, tá slíkir trupulleikar eru, soleiðis at tú fært ta viðger, sum passar til tín tørv.

Kelda: www.helse.dk

Fakta

Tekin um æðrakálking...

- **Pína í beinum og fótí tá tú gongur**
- **Turr, glansut, tunn og køld húð**
- **Sár, sum ikki lekjast**
- **Reydligur fótur, tá hann hongur niður**
- **Hovin bein og fótur**
- **Køld ella veik bein**
- **Hármisur á bein og fótí**
- **Tjúkri naglir á táum**