

## Профилактика варикозного расширения вен нижних конечностей.

Одним из самых распространенных нарушений периферических сосудов считается варикозная болезнь вен нижних конечностей. В основе заболевания лежит анатомическая неполноценность венозных клапанов. С возрастом к этому



добавляются различные нарушения в самой венозной стенке. В результате происходит необратимое расширение поверхностных вен, истончение стенок сосудов, образование выпирающих узлов и нарушение кровотока в нижних конечностях. Пусковым механизмом развития заболевания считают нарушение

нормальной работы венозных клапанов, в результате которого возникает обратный ток крови.

Это венозное нарушение поражает чаще людей трудоспособного возраста, молодых людей, а в последние годы нередко встречается у старшеклассников. Распространенность очень широкая.

В группу риска входит огромное количество людей:

- те, кто в силу профессии вынуждены часами стоять на ногах, испытывая длительные статические нагрузки,
- люди, так называемых, «сидячих» профессий и те, кто любит закидывать ногу на ногу,
- спортсмены, у которых большая нагрузка на нижние конечности (тяжелая атлетика, теннис и другие),
- любительницы высоких каблуков,
- любители кофе, курения и алкоголя,
- люди в целом ведущие малоподвижный образ жизни, имеющие лишний вес, склонные к ожирению и запорам,
- беременные женщины,
- те, кто вынужден принимать гормональные препараты,
- имеющие близких родственников с таким же нарушением.

### Как протекает заболевание?

На начальных стадиях варикозная болезнь проявляется только наличием расширенных поверхностных вен - «сосудистой сетки», видимой на коже. По мере прогрессирования нарушений начинают беспокоить чувство тяжести и выраженной усталости в ногах, чувство жжения, распирающего, иногда ночные судороги, отечность в нижней части голени и стопе. Эти симптомы наиболее

выражены в конце дня, после длительной нагрузки и в жаркую погоду.

Все это свидетельствует о формирующейся хронической венозной недостаточности. Появляется варикозное расширение вен в виде выпирающих «шишек», из - за которых заболевание и получило свое название.

Болезнь развивается медленно, годами, иногда десятилетиями. Очень важно не упустить момент, когда она перейдет в уже запущенную стадию, и появятся осложнения (экзема, незаживающие ранки, трофические язвы, тромбоз сосудов и др.). При наличии каких-либо симптомов необходимо обращаться к флебологу - специалисту, занимающемуся различной патологией венозного русла. Доктор выберет тактику лечения в зависимости от стадии болезни.

В настоящее время в качестве методов лечения используют консервативные методы (эластичную компрессию с помощью компрессионного трикотажа и бинтования эластичными бинтами, курсовые приемы препаратов венотоников) и оперативное лечение. Предпочтение, безусловно, отдается малотравматичным хирургическим вмешательствам с применением лазера и радиочастотного метода, склерозирование сосудов. Важно не затянуть поход к врачу, когда уже ничего нельзя будет сделать, кроме радикальной серьезной операции по удалению вен.

### **Способы профилактики варикозного расширения вен.**

**1. Питание** - как можно больше овощей и фруктов, продуктов богатых клетчаткой, витаминами **С, А и В**. Полезны листовая зелень и морковь. Для укрепления сосудистой стенки необходимы витамин **Е** (растительные масла, рыба, орехи, подсолнечник, брокколи, болгарский перец) и витамин **Р** (орехи, зеленый чай, шиповник). Для нормальной эластичности вен необходимы злаки и бобовые, зеленый лук и чеснок.

### **2. Правильное поведение в повседневной жизни:**

- не увлекайтесь горячими ваннами и баней, длительным пребыванием на солнце, которые снижают венозный тонус и ведут к застою крови в ногах,
- если имеется лишний вес, необходимо снижать его,
- очень важно больше двигаться, регулярно заниматься физической культурой, полезны ходьба, легкий бег, плавание, прогулки на велосипеде и лыжах,
- не сидите нога на ногу, не носите узкую, сдавливающую одежду, носки с тугими резинками, тесную обувь,
- при «сидячей» работе необходимо чаще менять положение ног, «шевелить», вращать стопами, в конце каждого часа вставайте, шагайте на месте,
- если вы вынуждены долго стоять, старайтесь перемещать вес тела, совершать шагающие движения на месте, подъем на носки и т.п.,
- когда вы читаете, смотрите телевизор, отдыхаете, старайтесь держать ноги в приподнятом состоянии, используя скамеечку, стул, подушку, валик и т.п.,
- после трудового дня, а также после принятия ванны, душа, обливайте голени и стопы прохладной водой.

**3. Очень полезны ежедневные *специальные упражнения*.** Они просты, их можно выполнять, занимаясь повседневными делами:

- подъем на носочки 10 - 20 раз из разного исходного положения - стопы параллельны друг другу, пятки вместе – носки врозь, носки вместе – пятки врозь

**Помните!** Самая главная профилактика варикозной болезни – это здоровый образ жизни и правильная организация работы и отдыха. Берегите себя и будьте здоровы!

Врач методист

Сарычева Л.В.