

В России около 40 миллионов человек страдает хронической венозной недостаточностью нижних конечностей.
Чаще всего с этой проблемой сталкиваются люди определенных профессий : продавцы, парикмахеры, хирурги. Факторами риска являются врожденная недостаточность клапанного аппарата вен, избыточный вес, запоры, подъем тяжестей, травмы сосудов. Часто впервые с такой проблемой может столкнуться женщина в период беременности. «Расцветает» это заболевание обычно к 30-50 годам.

Эти страшные симптомы

Сначала на бедрах и голенях появляются сосудистые «звездочки», присоединяется утомляемость ног, отечность лодыжек к вечеру, онемение, зябкость стоп, ночные судороги. Затем меняется цвет кожи, отчетливо проявляются сосудистые жгуты и целые гроздья вен. Все это вызывает заметный косметический дефект ног. В далеко

зашедших случаях кожа становится багровой, появляются длительно незаживающие язвы. Все это симптомы **хронической венозной недостаточности** и побуждение к длительному и упорному лечению.

Методы лечения

На начальных стадиях заболевания применяют терапию с ЭЛАСТИЧЕСКОЙ КОМПРЕССИЕЙ, с использованием специальных бинтов, колготок, носков и гольф. Этими изделиями пользуются только днем. Они уменьшают растяжение вен, переполнение их кровью, предупреждают образование тромбов. Эластичные бинты рекомендуется стирать ежедневно в теплой воде с детским мылом, чтобы не занести инфекцию. После 15-20 стирок бинт теряет эластичность и его рекомендуется заменить новым. Настоящий эластичный бинт должен растягиваться только по длине, но не по ширине. Как его правильно наложить, должен показать врач. Если бинт наложен слабо, то эффекта не будет, если сильно, то это только принесет вред.

На ранних этапах варикозной болезни помогает СКЛЕРОТЕРАПИЯ. Это введение специального лекарства в больную вену для склеивания. Используют и ЛАЗЕРОТЕРАПИЮ. Но она дает результаты лишь на сосудах не более 1мм. Часто сочетают лазер и склеротерапию.Приеняют мази, гели, кремы, но их используют лишь комплексно, так как сами они не дают стойкого результата.

ГИРУДОТЕРАПИЯ (лечение пиявками). Такая терапия требует профессионального пиявочника. Пиявки нельзя ставить непосредственно на пораженную вену. Их ставят рядом с веной в шахматном порядке. При склонности к язвообразованию от них стоит совсем отказаться. Так как после укуса пиявки возникает рубчик, а на его месте как раз может образоваться язва. Большую роль в профилактике и лечении варикозной болезни играет ДИЕТА. Следует избегать соленой, пряной, рафинированной пищи. Вредны и водные перегрузки, они приводят к увеличению объема циркулирующей крови в сосудах и задержке ее в венах.Для оздоровления всей венозной системы, а особенно ног полезны плавание, легкий бег, умеренная ходьба, велосипед. Но все это должно быть в пределах разумного. Нагрузочные виды спорта противопоказаны.

Чего следует опасаться

Следует помнить, что баня, сауна, горячие ножные ванны противопоказаны. Это способствует сгущению крови и образованию тромбов в сосудах. Помните об этом!

Массаж ног тоже противопоказан! Так как тоже может стимулировать отрыв тромба. При хронической венозной недостаточности не стоит и загорать, в том числе и в солярии! Солнце провоцирует образование сосудистых «звездочек», увеличивает нагрузку на сердце, сосуды, сгущает кровь.

ФИТОТЕРАПИЯ при варикозе применяется редко. Стоит избегать таких трав, как ромашка, крапива, зверобой, тысячелистник, которые способствуют сгущению крови. А вот для наружного применения в виде примочек при язвах их использовать можно. Образованию тромбов способствует и малоподвижный образ жизни, вынужденное длительное сидение. Поэтому при сидячей работе время от времени вставайте и ходите или, сидя, в кресле, сгибайте и разгибайте ноги в коленях, двигайте стопами. Каждые 2-3 часа вставайте из-за рабочего стола и делайте легкие упражнения.

Застою крови и образованию тромбов способствет излюбленная многими поза сидеть, закинув нога на ногу. Старайтесь не сидеть так! Поле утомительного дня и напряженной работы надо сесть и положить ноги повыше. Хорошо обливать голени и стопы прохладной водой.Ложась спать, подложите мягкий валик так, чтобы ноги были чуть выше уровня сердца. Все это поможет разгрузить вены.Чтобы не было осложнений, избегайте физических и гастрономических перегрузок!

Медикаментозные методы лечения

Из медикаментозных препаратов в лечении хронической венозной недостаточности используют венотоники, антиагреганты и средства, разжижающие кровь. Обычно их назначают на длительный срок.
Если консервативное лечение не дает результатов и болезнь прогрессирует, т о прибегают к хирургическому удалению расширенных вен. После операции ситуация кардинально изменяется. Хотя и хирургия не дает гарантии 100% излечения. Поэтому о красоте своих ног заботьтесь заблаговременно!