

## Памятка для пациента:

Как предупредить варикозное расширение вен нижних конечностей

### Факты о варикозной болезни вен нижних конечностей:

- В США и странах Западной Европы около 25% населения страдает различными формами варикозной болезни.
- В России варикозная болезнь вен ног встречается у 25% женщин и почти у 15% мужчин, это приблизительно 30 миллионов человек.
- При варикозной болезни поражаются не только поверхностные, но и глубокие вены, что вызывает застой крови в венах, снижение возврата крови к сердцу и нарушение кровоснабжения органов и тканей.
- Осложнения варикозной болезни (дерматиты, целлюлиты, кровотечения, тромбозы, трофические язвы) часто приводят к длительной утрате трудоспособности и даже инвалидности.



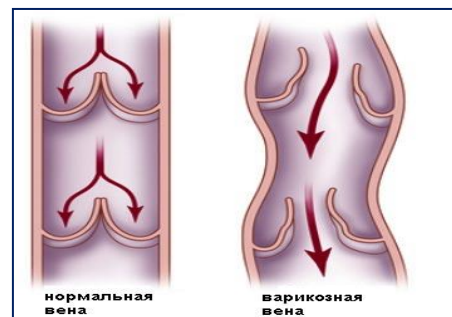
**Варикозное расширение вен нижних конечностей** - это расширение поверхностных вен с неравномерным увеличением их просвета, узловатой извилистостью, а также истончением венозной стенки, которое сопровождается нарушением работы клапанов и ухудшением кровотока.

### **Факторы риска** (расположены в порядке значимости):

- пол (*женщины*);
- образ жизни и характер работы (*чаще страдают люди, работа которых связана с длительными статическими нагрузками - парикмахеры, учителя, повара, хирурги*);
- масса тела (*ожирение является доказанным фактором риска варикозной болезни, резко увеличивая нагрузку на венозную систему нижних конечностей*);
- беременность, число и временной интервал между беременностями (*помимо гормональных изменений, увеличивающаяся матка и плод давят на подвздошные вены и значительно затрудняют кровоток из нижних конечностей*);
- питание;
- прием лекарств, увеличивающих риск возникновения варикозного расширения вен (*оральные контрацептивы*);
- особенности выбора гардероба (*ношение тесного белья, сдавливающего основные вены на уровне паховых складок, ношение женщинами высокого каблука*);
- тяжелая физическая нагрузка (*переноска грузов, поднятие тяжестей*);
- термальные процедуры, злоупотребление которыми может провоцировать варикозную болезнь (*сауны и бани*).

**Механизм развития:** у здоровых людей отток крови осуществляется системой глубоких (85-90%), подкожных (10-15%) и коммуникантных вен.

При наследственной предрасположенности, воздействии факторов риска истончаются стенки вен и изменяются клапаны, что приводит к обратному току крови, застою крови в венах и их расширению.



Проверьте себя, может у Вас уже есть варикозная болезнь или ее проявления!

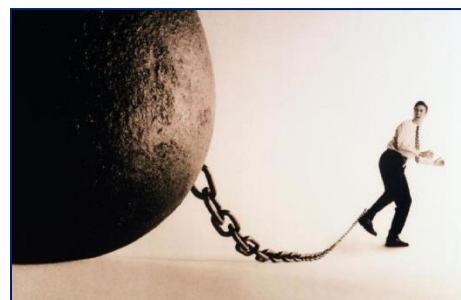
1. Внимательно осмотрите ноги: если видна сеточка мелких вен или расширенные капилляры (сосудистые звездочки), то это первые проявления варикозной болезни. Жалоб нет, в основном беспокоит косметический дефект.
2. Когда у Вас появляются: усталость; тяжесть; боли в ногах; ощущение тепла и жжения в ногах по ходу вен; отеки ног в вечернее время; ночные судороги в ногах – то это уже первые признаки венозной недостаточности и именно на этом этапе правильнее всего обратиться к врачу. Важно, что на этом этапе при физической нагрузке и после отдыха все симптомы уходят.



3. Прогрессирующее распространенное расширение и извитость крупных подкожных вен свидетельствуют о серьезном нарушении их функции.
4. Если у Вас сохраняются стойкие отеки, изменился цвет и появились повреждения кожи – это признаки нарушения кровоснабжения, которые опасны осложнениями: кровотечением, тромбофлебитами, трофическими язвами. Необходимо немедленно проконсультироваться с ангиохирургом.

**Профилактика:** если у Вас есть начальные признаки варикозной болезни, то соблюдение достаточно простых правил позволит замедлить, а в некоторых случаях и избежать ее дальнейшего развития.

- Прежде всего, не увлекайтесь горячими ваннами, сауной, длительным пребыванием на солнце (*все перечисленное снижает венозный тонус, ведет к застою крови в нижних конечностях*).
- Больше двигайтесь (*занятия аэробикой, бегом, плаванием в умеренном режиме способствуют улучшению движения крови по венам за счет сокращения мышц*).
- Снижайте массу тела.
- Не носите обтягивающей одежды, чулок и носков с тугими резинками (*это ведет к сдавлению вен*).
- Равномерно чередуйте нагрузки, никогда не оставаясь надолго в одном и том же положении.
- Не сидите нога на ногу! (*При забрасывании одного колена на другое создается препятствие на пути кровотока*).
- Варикозную болезнь может вызвать длительное стояние (*в этом случае нарушается нормальный кровоток*). Перемещайте вес, если приходится долго стоять. Длительное сидение также не пойдет вам на пользу: старайтесь время от времени вставать и передвигаться по комнате или гулять каждые полчаса.
- Чтобы избежать запоров, включите в рацион продукты, богатые клетчаткой (*частые запоры увеличивают вероятность возникновения варикоза*).
- Перед сном и утром после пробуждения по 3-5 минут двигайте пальцами ног и стопами (*это улучшает кровообращение в нижних конечностях*).
- Не носите высокие каблуки и тесную обувь.
- Обливайте ноги холодной водой после работы, больше ходите по росе и кромке водоемов летом.
- Желательно спать с приподнятыми ногами.



Можно с уверенностью сказать, что без лечебной физкультуры с варикозным расширением вен не справиться, так как только движение улучшает ве-

нозный, лимфатический отток и периферическое кровообращение в ногах, повышая тонус вен и эффективность "мышечных насосов".

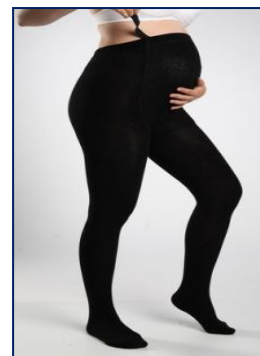
**Упражнения на день:** приведённые ниже упражнения необязательно выполнять целым комплексом, их можно делать в течение дня по одному или по два.

- 1) Ритмично перекачиваться на выпрямленных ногах с пятки на носок и обратно (10-20 раз). Когда пятки отрываются от пола, вес тела переносится на носки, и, наоборот.
- 2) Лечь на пол, руки вдоль туловища. Упираясь согнутой ногой в пол, поднять другую (выпрямленную) ногу, пока она не займет вертикальное положение. Стопа должна быть параллельна полу. Сгибать и разгибать стопу (30 раз в минуту). Через минуту поменять положение ног.
- 3) «Березка». Руками, согнутыми в локтях, поддерживать спину. Одну ногу согнуть в колене, затем выпрямить её и согнуть другую ногу. Повторить 10-15 раз в быстром темпе.
- 4) Сесть и согнуть ноги в коленях, положив на них ладони. Разводить и сводить колени, преодолевая сопротивление рук. Повторить 5-10 раз.
- 5) Ежедневно в течение трёх месяцев делать по 3 минуты упражнение «велосипед». Это позволит уменьшить варикозное расширение вен. Главное условие здесь – регулярность: нельзя пропускать ни дня.
- 6) Подняться на носки так, чтобы пятки приподнялись на 1-2 см, и резко опуститься на всю стопу (чтобы получился удар пятками о пол). Сделать 30 движений, затем отдохнуть в течение 20 секунд, затем повторить упражнение еще 30 раз (но не более). Выполнить упражнение 3-4 раза в течение дня.
- 7) Ежедневно утром и вечером с силой пинать ногами подушку. Следить за тем, чтобы ноги при этом были расслаблены.



Таблица 2. Показания к применению различных видов компрессионного трикотажа	
Класс компрессии	Показание к применению
I (18–21 мм рт.ст.)	Начальное поражение подкожных вен (сосудистые «звездочки», сетчатый варикоз) Синдром «тяжелых ног»
II (23–32 мм рт.ст.)	Варикозная болезнь без трофических нарушений Венозная недостаточность во время беременности
III (34–46 мм рт.ст.)	Посттромбофлебитическая болезнь Лимфовенозная недостаточность Трофические нарушения кожи голени
IV (>49,0 мм рт.ст.)	Врожденные аномалии венозной системы Вторичная лимфедема

Компрессионная терапия является важным звеном консервативного лечения. Она позволяет нормализовать движение крови по венам, уменьшить отеки и купировать тяжесть и распирающие боли в ногах. Наибольшее удобство для пациента и опти-



мальное физиологическое распределение давления достигается с помощью специального лечебного трикотажа.

При начальном поражении вен специальный трикотаж можно приобрести самостоятельно, при более тяжелых проявлениях варикозной болезни – только после консультации с врачом!

В сложнейшем случае можно предложить Вам следующие направления фитотерапии.

1. Укрепление венозной стенки.

2. Повышение тонуса венозной стенки.
3. Улучшение свойств текучести крови.
4. Противовоспалительное действие.

Название	Действие	Способ применения, примечания
каштан конский	укрепляет венозную стенку, снимает воспаление, разжижает кровь, понижая ее свертывающую активность	настойка: берут 50 г цветков или измельченных плодов каштана и заливают 0,5 л водки, применяют внутрь по 30–40 капель три или четыре раза в день в течение месяца
вербена лекарственная	укрепление венозной стенки	Отвар (берут 2 ложки травы на стакан воды), принимать по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день
хвощ полевой, спорыш, медуница лекарственная, одуванчик лекарственный, рута пахучая	укрепление венозной стенки	внутри эти растения применяют, как правило, в составе сборов (листья одуванчиков можно использовать для приготовления салатов, рута пахучая входит в состав препарата - венотоника - аскорутина)
донник желтый	содержит кумарины, понижающие свертывающую активность крови	цветы и листочки донника добавляют в сборы и принимают в виде отваров
лабазник вязолистный, ива козья, малина обыкновенная, пион уклоняющийся	содержат салицилаты, улучшают текучесть крови	эти растения обычно используются в составе сбора
кора дуба, соплодия ольхи, корень бадана, кора и лист крушины	противовоспалительные травы, реализующие свой эффект за счет таннинов и галловой кислоты	эти растения обычно используются в составе сбора

Пример лечебного травяного курса: каштан (цветы) 1 часть + лабазник вязолистный (цветы) 2 части + донник лекарственный (травы) 1 часть + рута пахучая (лист) 1 часть + хвощ полевой 1 часть (взять 1 столовую ложку смеси на стакан воды → 15 минут подержать на водяной бане → отстоять, процедить → довести до исходного объема → принимать по стакану три раза в день.

Если Вы обратитесь к врачу, он может Вам назначить препараты, повышающие венозный тонус, укрепляющие стенку сосудов, нормализующие свертываемость крови и уменьшающие воспаление.

