Что такое варикоз и как его избежать

Хроническая венозная недостаточность – это болезненное состояние, связанное с застоем крови или нарушением тока крови в венах. В результате этого заболевание происходит ослабление стенок вен и нарушается работа венозных клапанов, что и приводит к нарушению питания тканей, отекам, и дальнейшему растяжению сосудов.

Варикозное расширение вен одно из самых распространенных сосудистых заболеваний с преимущественно с хроническим течением. По данным различных авторов, варикозом страдает 12-20 % всего взрослого населения. Заболевания чаще встречаются в период наибольшей трудоспособности человека — 20-50 лет. В результате возникающих осложнений 20 % больных частично или полностью теряют трудоспособность.

Симптомы хронической венозной недостаточности зависят от стадии болезни. Начальные симптомы варикоза проявляются «синдромом уставших ног», т.е. появляется тяжесть в ногах, они становятся «ватными», а к вечеру появляется боль и легкая отечность. С этими признаки еще можно бороться на начальных стадиях, с ними можно справиться. В запущенных случаях болезнь прогрессирует, стенки и клапаны вен нижних конечностей совсем перестают работать, состояние кровяного застоя становится хроническим и может привести к некрозу (отмиранию) некоторых участков и тканей, что и приводит к ограничению подвижности человека.

Лечение начальных проявлений происходит за счет применения компрессионной терапии, использования мазей и препаратов, способствующих укреплению стенок сосудов. На начальных стадиях лечение варикоза дает неплохие результаты и позволяет практически полностью устранить симптомы.

При более тяжелых и запущенных стадиях, как правило, используется хирургическое лечение варикоза. Современная хирургия может не оставлять уродующих шрамов, а проводить вполне косметические операции.

В любом случае, данное заболевание, как многие другие, легче предупредить, чем в будущем его лечить. Поэтому важно знать характерные симптомы данного заболевания.

Первые признаки заболеваний вен (уменьшаются при ходьбе и после ночного отдыха):

- Отеки голени и стопы к концу дня.
- Чувство тяжести и «распирания» в икрах, появляющееся при длительном пребывании в положении сидя или стоя.
- Чувство дискомфорта к вечеру, глубокие следы от носков на коже.

При более тяжелой стадии появляются:

- Боль и «распирание» в икрах ног.
- Чувство жара в ногах и ночные судороги.
- Внешние изменения – на бедрах и голенях образуются мелкие сине-красные сосудистые «звездочки», темно-синие внутрикожные вены и извитые варикозные вены.
- Варикозные вены в виде конгломератов, напоминающих грозди винограда, быстро появляются на бедрах и голени.
- Сухость кожи на голени.
- Сильная чувствительность к небольшим травмам.

На самых последних стадиях:

На коже появляются небольшие островки коричневого цвета, постепенно сливающиеся в один, в его центре формируется участок кожи, напоминающий натек стеарина (стеарин – твердая, полупрозрачная жирная масса), и вслед за этим открывается трофическая язва.

В **группу риска** по данным симптомам входит:

- Наследственная предрасположенность (слабость венозной стенки).
- Женский пол.
- Беременность и роды.
- Избыточная масса тела.
- Длительное стояние на ногах или нахождение в положении сидя (более 4-х часов в день).
- Длительные и интенсивные спортивные нагрузки.
- Травмы нижних конечностей.
- Систематический подъем тяжестей.
- Длительный, натужный кашель.
- Хронические запоры.
- Прием гормональных препаратов.

Правила для профилактики хронической венозной недостаточности и ее осложнений

- Избегай долгого сидения или стояния. Движения ног, особенно ходьба, необходимы для сокращения и расслабления икроножных мышц.
- Если по роду деятельности Вам необходимо сидеть или стоять в течение длительного времени, или вы совершаете длительный переезд или перелет – поднимайте – опускайте ступни ног вверх-вниз. Такое упражнение имитирует ходьбу и улучшает венозное кровообращение.
- Во время сна подкладывайте под ноги валик, чтобы по уровню они были выше сердца.
- Не сидите, закинув ногу на ногу.
- Избегайте перегрева – очень горячих ванн, частого посещения сауны, длительного пребывания на жаре и открытом солнце. Если Вы

приняли теплую ванну или душ, ополосните ноги прохладной водой в конце процедуры.

- Контролируйте свой вес.
- Если Вы предпочитаете обтягивающую одежду, она не должна быть тугой. В противном случае – откажитесь от нее.
- Очень важно избегать запоров. Если запоры все-таки продолжают Вас беспокоить, обязательно обратитесь к гастроэнтерологу.

Для женщин:

- Если Вы планируете использовать гормональные контрацептивы, обратитесь к гинекологу, чтобы средство контрацепции Вам индивидуально подобрал профессионал.
- Необходимо помнить, что переохлаждение ног чревато сосудистыми патологиями, поэтому не стоит ходить в мороз в тонких чулках.
- Лучше отказаться от обуви на высоких каблуках. Оптимальная высота каблука не более 4 см.
- Делайте лечебную гимнастику.
- Не забывайте вовремя посещать специалиста по лечению заболевания вен – врача-флеболога.
- Носите гольфы, чулки или колготы с физиологически распределением компрессией.

Сведения об авторах:

Осипов Юрий Витальевич

Заведующий лабораторией медицинской экспертизы и реабилитации при ортопедотравматологической патологии ГУ «Республиканский научно-практический центр медицинской экспертизы и реабилитации», кандидат медицинских наук.

Разуванов Алексей Иванович

Научный сотрудник лаборатории медицинской экспертизы и реабилитации при ортопедотравматологической патологии ГУ «Республиканский научно-практический центр медицинской экспертизы и реабилитации»,