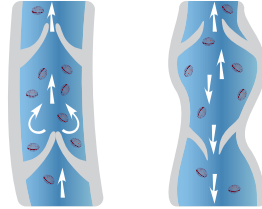


ХРОНИЧЕСКАЯ ВЕНОЗНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Хроническая венозная недостаточность (ХВН) возникает в результате нарушения оттока крови по венозной системе нижних конечностей.



По данным исследователей **15–40%** населения развитых стран страдает заболеваниями венозной системы.



Кровь из нижних конечностей оттекает через **глубокие (90%)** и **поверхностные (10%)** вены.

Основная причина хронической венозной недостаточности – постоянная повышенная нагрузка на вены ног вследствие оттока крови, который осуществляется против действия силы тяжести.

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ВАРИКОЗ?

Повреждается гликокаликс, внутренний защитный слой стенки сосуда.

Гликокаликс подобен тефлоновому покрытию сковороды: он защищает сосуд от повреждений.

Лучший способ восстановления сосудов – прием препаратов, которые «латают дыры» в гликокаликсе и восстанавливают его защитные свойства.

КОГО ЭТО КАСАЕТСЯ?

Чаще всего ХВН нижних конечностей развивается у людей с определенными заболеваниями или состояниями. Это могут быть:



Генетическая предрасположенность (острые и хронические заболевания вен у близких родственников)



Избыточный вес



Почечная и артериальная гипертензия



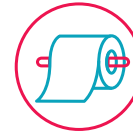
Длительное нахождение в положении стоя или сидя



Беременность



Преклонный возраст



Хронические запоры



Высокий рост



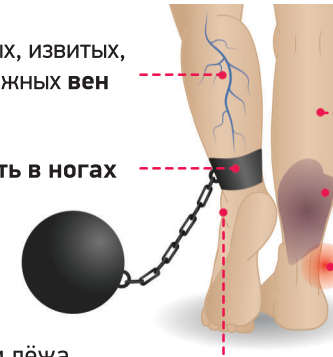
Травмы ног

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ БОЛЕЗНЬ?

Появление расширенных, извитых, хорошо заметных подкожных вен

Тяжесть в ногах

Боль в голенях усиливающаяся в вертикальном положении и стихающая в положении лёжа



Ночные судороги в икрах ног

Отеки

Отечность голеней и стоп к концу дня (которая может исчезать после ночного сна)

КАКИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ БЫВАЮТ?

Тромбоз поверхностных и глубоких вен

Трофические язвы

Кровотечение из варикозной вены

Изменение цвета и структуры кожи (потемнение, появление уплотнений белого цвета)

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ ХВН



Компрессионный трикотаж



Изменение образа жизни



Лекарственная терапия



Действие лекарства должно быть направлено на:

- ◆ регуляцию тонуса венозной стенки;
- ◆ восстановление ее целостности;
- ◆ улучшение венозного и лимфатического оттока.

Терапия должна быть длительной: постоянной или курсами по несколько месяцев.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗМЕНЕНИЮ ОБРАЗА ЖИЗНИ



Ведите подвижный образ жизни. Рекомендуется чередовать статическую нагрузку с динамической (ходьба, бег, плавание).



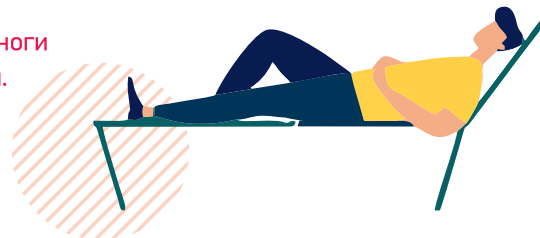
Исключите занятия видами спорта, при которых имеется повышенная вероятность травм конечностей и требуются резкие (рывковые) нагрузки на нижние конечности: футбол, баскетбол, волейбол, большой теннис, горные лыжи, различные виды единоборств, упражнения, связанные с подъемом тяжестей.



Во время отдыха держите ноги в приподнятом положении.



Следите за массой тела.



Включайте в ежедневный рацион достаточное количество сырых овощей и фруктов, содержащих клетчатку, из которой в организме синтезируются фиброзные волокна, необходимые для укрепления венозной стенки.



Профилактика запоров – важный момент диеты, поскольку трудности опорожнения кишечника приводят к постоянному увеличению давления в венах и усугубляют венозную недостаточность.



Ограничьте употребление жирных, острых и соленых блюд. Провоцируемая ими жажда приводит к увеличению объема крови и как следствие – перегрузке венозной системы.



Носите удобную обувь с каблуком до 4 см, в случае необходимости используйте ортопедические стельки.



Выполняйте простые упражнения для разгрузки венозной системы:

- лежа на спине поднять ноги под углом 90°, не опуская ног, сделать по пять-шесть энергичных сгибаний и разгибаний в голеностопном суставе и вращательных движений стоп;
- сидя у телевизора или занимаясь домашней работой, катать стопой мячик для большого тенниса.



Принимайте ежедневный прохладный душ с особым вниманием на ноги.



Периодически выполнять УЗИ вен нижних конечностей для своевременного выявления патологии, особенно при использовании эстрогенных препаратов (оральные контрацептивы), при беременности.



По назначению врача используйте эластическую компрессию и лекарственные препараты.