

**«Здоровье гораздо более зависит
от наших привычек и питания,
чем от врачебного искусства».**

Джон Леббок,
британский биолог

британский биолог

Пешком от варикоза

Грустная статистика сообщает, что более 60% жителей России склонны к варикозному расширению вен. О профилактике этого заболевания рассказывает наш гость, заведующий отделением сосудистой хирургии краевого центра специализированных видов медицинской помощи, врач высшей категории, отличник здравоохранения Олег Булда.

«Согласитесь, кому понравятся ноги, обезображенные варикозными узлами. Конечно, распухшие, выпирающие вены на ногах выглядят не очень красиво, но это не самое главное. Поэтому заботиться о своих ногах женщинам необходимо постоянно. Более того, лето - это период, когда увеличивается риск сердечно-сосудистых осложнений, в том числе и осложнений варикозной болезни. Среди них - тромбофлебиты, тромбозы глубоких вен нижних конечностей и тромбоэмболия легочной артерии. Общемировая распространенность варикозной болезни у лиц от 30-70 лет в среднем составляет 25-50 процентов. Но, несмотря на то, что мы идем вперед в профилактике и лечении варикоза, болезнь не отступает. Поверьте мне, за 20 лет работы, снижения потока пациентов, я не наблюдал. Эта цифра или стабильна или прогрессирует. Но в комплексе, все наши усилия, начиная от пропаганды активных действий по профилактике, диагностике и заканчивая оперативными методами лечения, могут снизить процент этих заболеваний и, что самое главное, снизить процент трагических осложнений».

Объясните, пожалуйста, что это за болезнь? Визуально, мы все понимаем, что вздувшиеся, некрасивые, черные вены портят наш внешний вид. Но дело не только во внешнем виде?

«Варикозная болезнь - это, как правило, генетически обусловленное заболевание, проявляющееся необратимым расширением поверхностных вен. В основе болезни лежат патологическое изменение стенок вен с потерей их эластичности, недостаточность венозных клапанов и нарушение кровообращения в конечности в виде хронической венозной недостаточности. Кроме косметического дефекта, варикозная болезнь может привести к таким последствиям, как стойкий отек конечностей, появлению трофических изменений - потемнению кожи и вплоть до венозных трофических язв голеней. А в определенных случаях могут развиваться тромбофлебит и венозные тромбозы. И, наконец, повторюсь, наиболее грозным и жизнеугрожающим осложнением варикозной болезни является тромбоэмболия легочной артерии».

Почему одни люди страдают от варикоза, а другие нет? Есть ли группы риска, которые, прежде всего, подвержены варикозной болезни?

«Конечно, есть. Большую роль здесь играет наследственная предрасположенность, которая имеется у 60-80% больных варикозом. Если у ваших родственников (в первую очередь, родителей) есть проблемы с венами, то очень велика вероятность, что с этим недугом столкнетесь и вы.

Другая группа риска – это род работы и сидячий образ жизни. Когда ноги постоянно находятся в неподвижном (особенно вертикальном) положении, венам сложно справляться с постоянным гидростатическим давлением, из-за чего начинается застой крови в нижних конечностях, что предрасполагает развитию варикоза. Очень часто проблемы с венами возникают у тех, кто имеет лишний вес, а также у людей, чья деятельность связана с тяжелыми физическими нагрузками».

По статистике женщины болеют чаще мужчин, с чем это связано?

«Для женщин, во-первых, важным фактором риска является беременность. Из-за сдавления вен брюшной полости и малого таза беременной маткой, резко увеличивается нагрузка на вены ног. Применение гормональных контрацептивов также оказывает очень неблагоприятное воздействие на тонус венозной стенки. Это связано с изменениями в гормональном фоне женского организма в период климакса, который также оказывают влияние на тонус стенок и работу клапанного аппарата вен. Во-вторых, это вопрос эстетического восприятия: по поводу варикозных вен женщины в 9 раз чаще обращаются к врачу, чем мужчины».

В чём заключается профилактика варикоза?

«Профилактика варикоза преследует две цели. Для тех, кто еще не страдает варикозным расширением вен - это возможность избежать этого неприятного заболевания. Для тех, кто уже имеет несчастье страдать варикозом и его симптомами, это, прежде всего, профилактика прогрессирования заболевания, обострений болезни и осложнений варикоза. Лучшей профилактикой варикозной болезни являются регулярные динамические нагрузки на мышцы ног. Особенно полезно подниматься пешком по лестнице. Чем больше работают ваши ноги, тем меньше шансов, что возникнут проблемы с венами. Обувь должна быть удобной и комфортной, с каблуками высотой не больше 4-5 см. Огромное значение для профилактики варикозной болезни имеет применение компрессионного лечебного трикотажа. Специальные антиварикозные гольфы, чулки и колготы, оказывая внешнее давление на вены, улучшают кровообращение в нижних конечностях, облегчают работу вен и мышечного насоса голени, снижают нагрузку на сердце, предотвращают усталость, боли и отеки ног. Следует учитывать два момента: - использовать только качественный компрессионный трикотаж и подбирать его должен специалист. Неправильно подобранный уровень компрессии может принести больше вреда, чем пользы. Необходимо заниматься лечебной физкультурой, в том числе и разумной двигательной активностью. Любой вид спорта, при

котором мышцы голени равномерно сокращаются – бег трусцой, аэробика, катание на велосипеде, плавание - лучшая профилактика. Упражнение «велосипед» одно из самых эффективных, причем с увеличением тренированности ноги нужно держать как можно ниже. Это повышает эффективность упражнения. Ежедневно ноги необходимо до щиколотки обливать прохладной водой. На рабочем месте можно периодически, примерно каждые 1,5 -2 часа вставать на ноги и выполнять простое упражнение - 10-15 раз подняться на носки, отрывая пятки от пола. Это вызывает сокращение икроножных мышц. Мышцы работают как насос, помогая венам в кровотоке, благодаря этому ликвидируется застой крови в венах. Важно вести активный образ жизни, но при этом ни в коем случае не подвергать себя чрезмерным физическим нагрузкам. Проходите своевременно диспансеризацию и берегите здоровье».

29.11.18.

**Игорь Долгошеев,
специалист по связям с общественностью
ГБУЗ СК «СКЦМП» Игорь Долгошеев**