

О. В. СТЕПАНОВА

СОВЕТУЕТ ДОКТОР™



ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

*Современный взгляд
на лечение и профилактику*



*Вены требуют
внимания*

*Лучше лежать
и бежать*

*Чеснок
для красивых ног*



КАЧЕСТВЕННЫЕ КНИГИ О ЗДОРОВЬЕ



ВЕСЬ

www.vesbook.ru

О. В. СТЕПАНОВА

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

***Современный взгляд
на лечение и профилактику***

СОВЕТУЕТ ДОКТОР™



**Издательская группа
«ВЕСЬ»
Санкт-Петербург
2005**

Научный консультант — врач *А. В. Калашникова*

Степанова О. В.

С79 Варикозное расширение вен. Современный взгляд на лечение и профилактику. — СПб.: ИГ «Весь», 2005. — 160 с. — (*Советует доктор: тактика и стратегия здоровья*). ISBN 5-9573-0377-1

Лучше лежать и бежать, чем стоять и сидеть — по советам специалистов, такому правилу надо следовать, чтобы избежать варикозного расширения вен.

Еще одна книга серии «Советует доктор: тактика и стратегия здоровья» знакомит нас с болезнями вен нижних конечностей и их осложнениями. Вы узнаете о традиционных методах лечения недугов, прочтете, всегда ли оправдано хирургическое вмешательство, что такое склеротерапия и как можно вернуть здоровье венам с помощью лазера.

Часть издания посвящена средствам народной медицины, помогающим предотвратить и облегчить течение болезни. Вы также сможете прочитать, как правильно делать массаж ног, всегда ли полезны ванны, с помощью тестов проверить себя на предрасположенность к варикозу.

Благодаря практическим советам, а также комплексам физических упражнений, описанных в книге, вы сохраните «молодость» ног на долгие годы.

Для широкого круга читателей.

Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Степанова О. В., 2005

© Лисовский П. П., 2005

© ОАО «Издательская группа „Весь“»,
оформление, 2005

ISBN 5-9573-0377-1

© ОАО «Издательская группа „Весь“», 2005

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Предисловие к серии</i>	7
<i>Предисловие научного редактора</i>	10
Глава 1. Что и откуда берется? Факторы риска, симптомы	11
Плата за прямохождение. Заболевания вен в свете эволюционной теории	11
Делаем все не так. Причины нарушения работы вен ..	12
С диагнозом надо считаться, но не стоит мириться. Признаки венозного заболевания	14
Глава 2. Красота... или здоровье? Влияние болезни на качество жизни	16
ВОЗ дала определений воз. Некоторые из них	17
Ноги как «не отдельно взятый организм». Взаимосвязь органов и систем организма	18
Глава 3. Болезнь, сбивающая с ног. Хроническая венозная недостаточность	20
Этапы большого пути. Течение заболевания	21
А по виду не скажешь. Флебопатия	22
Глава 4. Узелок завяжется... Варикозное заболевание	26
Вопреки закону землиного притяжения. Подробнее о причинах развития варикоза	27
Круг, который может стать порочным. Венозное давление	29
Задача — никого не пускать. Механизм развития заболевания: неисправность венозных клапанов	30
Шесть ступенек боли. Классификация заболевания ...	32
Системный подход. Еще раз о взаимосвязи процессов, происходящих в организме	34

Глава 5. Мы едем, едем, едем... Путешествия и тромбоз глубоких вен	38
Глава 6. Неладно что-то в Датском королевстве. Тромбофлебит	44
Сложное осложнение. Распространенность заболевания	45
Болезнь бывает разной. Формы заболевания	45
Лечиться надо. Методы лечения поверхностного тромбофлебита	50
Глава 7. Сильные тоже плачут. Варикоцеле	55
Мужская беда. Опасность развития бесплодия	57
Глава 8. Трудно быть женщиной. Варикозное заболевание вен у женщин	62
Что за прелесть эти ножки, что за горе вечно с ними. Распространенность заболевания варикозом среди женщин	63
Глава 9. Изгнанным из рая посвящается. Варикоз и беременность	68
Глава 10. По стопам Гиппократа. Лечение варикозной болезни	72
День нынешний. Современные методы лечения заболевания	73
Промедление не показано. Рекомендованные сроки проведения лечения	82
Глава 11. Травы и многое другое для поправки. Из арсенала народных средств	84
Глава 12. Просто надень чулки. Компрессионный трикотаж	100
Глава 13. Мода виновата. Обувь	108
Глава 14. Дорогие мои пиявочки. Гирудотерапия	112
Глава 15. Физкульт-привет! Гимнастика против заболеваний вен	116
Глава 16. Чтобы не было мучительно больно. Профилактика, профилактика и еще раз профилактика ..	121
Глава 17. В стройном теле — здоровые вены. Диеты ...	131
Глава 18. Даешь качество! Тесты для проверки состояния здоровья вен	143
Использованная литература	148

ПРЕДИСЛОВИЕ К СЕРИИ

Дорогие читатели!

Издательская группа «Весь» представляет вам новую серию книг — «Советует доктор: тактика и стратегия здоровья».

Вполне возможно, что сочетание военных терминов с самым что ни на есть «мирным» словом «здоровье» покажется вам, на первый взгляд, не совсем уместным. Однако попробуем убедить вас в обратном: если вдуматься, то в любой сфере человеческой деятельности найдутся свои Александры Суворовы...

Итак, что подразумевается под стратегией здоровья, основополагающие принципы которой сформировались еще в глубокой древности?

Первый из этих принципов: здорова и радостна душа человека — здорово и его тело.

Второй: человеческий организм — единое целое, на котором отражаются любые, даже незначительные «поломки» отдельных его частей.

И третий: если человек нездоров — значит, он неправильно живет.

Вывод отсюда, согласитесь, напрашивается очень простой: стратегия здоровья — это прежде всего здоровый образ жизни (навыки личной гигиены, рациональное питание, физическая активность, отдых, разумные способы релаксации, отсутствие вредных пристрастий и т. д.), а также наши позитивные мысли и эмоциональный настрой. Иными словами — это разумное, бережное и любовное отношение к себе и своему организму — с ним необходимо найти общий язык, научиться понимать сигналы,

которые он нам регулярно подает. Важно помнить, что наш организм обладает поистине удивительной способностью к самовосстановлению и огромным запасом прочности, однако при варварских способах его эксплуатации, которыми грешат многие из нас, и этот запас, увы, довольно рано сходит на «нет».

В последнее время российским читателям предлагается немало интересных книг, посвященных комплексным оздоровительным системам и методикам. Так что необходимости начинать разработку своей собственной стратегии здоровья с нуля у вас, дорогие читатели, нет. Вникайте, оценивайте, сопоставляйте со своим опытом — и выбирайте то, что подходит именно вам. Нет никакого сомнения в том, что каждый человек может сделать для укрепления своего здоровья очень и очень многое — мы чаще всего колоссально недооцениваем свои собственные возможности.

Теперь — о тактике здоровья. Что под ней подразумевается? Конкретные средства, методы, способы профилактики и лечения тех или иных недугов. Тактика, как известно, занимает подчиненное положение по отношению к стратегии, то есть при отсутствии последней разрабатывать какую-либо тактику и надеяться на исцеление вообще бессмысленно. Проще говоря — если вы, например, лечитесь от хронического гастрита и при этом продолжаете перекусывать жареными пончиками с пепси-колой, завершая этот «акт» приема пищи сигаретой, то ваши «оздоровительные» усилия тщетны. И негодование в адрес врачей, которые «не могут вас вылечить», в подобных случаях более чем несправедливо.

Думается, вы согласитесь с тем, что вообще взаимоотношения медиков и пациентов в наше время трудно назвать идиллическими. Пациенты повсеместно хулят врачей, на которых, тем не менее, возлагают обычно всю ответственность за свое излечение. Многие больные, проглотив пару-тройку дней прописанные таблетки и зачастую пренебрегая при этом другими, более сложными процедурами, заявляют, что «от лечения нет никакого толку». В свою очередь, большинству врачей, пытающихся сохранить верность своей профессии и свести концы с концами в условиях кризиса системы здравоохранения, выход из которого по-прежнему не просматривается, трудно отвечать на претензии пациентов усилением внимания к ним.

Вот такая вот ощущается конфронтация, полоса отчуждения... И ни к чему хорошему она, конечно, не приводит. А между тем, шаги навстречу друг другу пошли бы на поль-

зу и той, и другой стороне. Давно доказано, что чем активнее и осмысленнее участвует больной в процессе исцеления, чем сильнее его желание вылечиться, тем вероятнее успех. И может быть, некоторым нашим докторам не помешало бы более терпимое отношение к просвещенным в области медицины пациентам, информированность которых их раздражает и даже шокирует, как некое посягательство на их профессионализм. Хотя почему, собственно говоря, больной не имеет права знать, с чем связано назначение ему именно этого, а не иного лечения, каково его действие на организм, в чем преимущества и т. д.?

Стратегия и тактика здоровья — общее дело врачей и пациентов: чем больше между ними взаимопонимания, тем успешнее оно осуществляется. Без докторов нам, само собой разумеется, никак не обойтись — врач остается главной фигурой в лечебном процессе. Вот почему нам особенно приятно, что книги этой серии, посвященной профилактике и лечению заболеваний определенных систем и органов, — результат творческого содружества журналистов и врачей, которые считают, что популяризация медицинских знаний — затея отнюдь не праздная. В роли авторов-составителей этих изданий выступили журналисты, специализировавшиеся в области медицинской тематики и попытавшиеся изложить в наиболее полном объеме именно тот материал, который интересен и полезен для пациентов. Незаменимую помощь в этом им оказали врачиспециалисты, которые делились информацией, своим практическим опытом, помогали расставить правильные акценты, оценивали работу с точки зрения научной достоверности и актуальности.

Издательская группа «Весь» выражает благодарность всем врачам-специалистам, участвовавшим в подготовке серии книг «Советует доктор: тактика и стратегия здоровья». Очень надеемся на продолжение плодотворного сотрудничества.

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

Варикозная болезнь — одна из самых распространенных патологий нижних конечностей. Ее начальные проявления не очень заметны, и человек, как правило, не обращает на них особого внимания. Но болезнь «не застывает на мертвой точке» — она прогрессирует.

В книге подробно описаны первые симптомы варикоза, которые уже должны вас насторожить. Нет смысла ждать, что наступит улучшение. Компенсаторные механизмы организма какое-то время могут поддерживать относительно нормальную работу вен, но в результате заболевание все равно будет развиваться, что может привести к тяжелым осложнениям, если не будут приняты необходимые меры.

В издании рассказывается о традиционных и альтернативных методах профилактики и лечения варикозной болезни, большое место уделено средствам народной медицины, помогающим предупредить и облегчить течение недуга. Кроме того, вы найдете в ней массу любопытнейших исторических экскурсов, которыми перемежается изложение более серьезного материала.

Заниматься своими ногами, заботиться о них нужно постоянно. Забота о собственном здоровье — это труд, каждодневный и непрекращающийся. В книге вы найдете массу советов, направленных на то, чтобы сделать этот труд максимально полезным и приятным. А организм обязательно отблагодарит вас за проявленное к нему внимание. Помните, что ни один доктор без вашей активной поддержки не сможет вам помочь сохранить или восстановить здоровье.

Врач А. В. Калашикова

ЧТО И ОТКУДА БЕРЕТСЯ? Факторы риска, симптомы

ПЛАТА ЗА ПРЯМОХОЖДЕНИЕ.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЕН В СВЕТЕ ЭВОЛЮЦИОННОЙ ТЕОРИИ

Все было хорошо до тех пор, пока наши далекие предки обезьянами скакали с ветки на ветку, цепляясь за лианы всеми четырьмя лапами и хвостом впридачу. Потом они встали на две лапы, вернее, уже ноги. И сразу обзавелись кучей болезней. Варикозное расширение вен, которое часто называют просто варикозом, — одна из них. Эта болезнь поражает преимущественно нижние конечности, поэтому и говорить мы будем прежде всего и больше всего именно о них.

Ученые обнаружили признаки варикоза у древней египетской мумии. Что же говорить о нас? Ведь мы словно нарочно живем и ведем себя так, будто поставили задачу заработать варикоз во что бы то ни стало.

Латинское слово *varix* переводится, как узелок, вздутие — своего рода автограф, который оставляет эта болезнь. Самое неприятное проявление варикоза — как раз вздутые вены. Они становятся синими и багровыми, проступают сквозь кожу. В некоторых местах появляются варикозные звездочки красно-фиолетового цвета.

Если бы мы передвигались на четвереньках, то половину нагрузки взяли бы на себя верхние конечности. Но мы ходим на своих двоих, и вряд ли здесь можно что-нибудь изменить.

Наши ноги — это в сущности насосы, которые качают кровь снизу вверх. Она поднимается благодаря сокращению мышц, которые сдавливают вену и заставляют кровь покидать «насиженное» место. Правильность оттока крови по всем типам вен (их у нас три: глубокие, которые располагаются в мышечных тканях, поверхностные — прямо под кожей и коммуникантные — соединяющие между собой глубокие и поверхностные) регулирует сложная система клапанов. И как только она дает сбой, начинаются проблемы. Ток крови становится хаотичным, в венах, особенно поверхностных, возрастает давление, и сосуды начинают расширяться, подобно воздушному шару, когда его надувают.

Если кровь не бежит, а течет медленно, накапливается в венах, это растягивает их стенки, они утрачивают эластичность, кровь застаивается.

Если вена расширившаяся, то есть варикозная, то клапаны могут смыкаться не полностью, и тогда кровь поднимается медленно, а то и вообще сбрасывается вниз, что ведет к отекам.

Так мы расплачиваемся за возможность ходить на двух ногах.

От этой проблемы не застрахован никто — ни молодые, ни пожилые, ни мужчины, ни женщины. Что и не удивительно, ведь все мы — прямоходящие. Однако болеют не все. Почему? Давайте разберемся, при каких условиях возникает болезнь, и можно ли с ней справиться.

ДЕЛАЕМ ВСЕ НЕ ТАК.

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ РАБОТЫ ВЕН

Древние неспроста говорили: «Если у человека болят ноги, значит, он неправильно живет».

Причин для нарушения работы вен может быть много. К одной из основных специалисты относят на-

следственную предрасположенность. Если у мамы варикоз, то в 90 случаях из 100 он будет и у дочери, и у внуков. Изменения гормонального фона при беременности и приеме гормональных противозачаточных средств с высоким содержанием эстрогенов тоже служат фактором риска развития варикоза.

Нередко наследственный фактор усугубляется условиями жизни. То есть, если имеется предрасположенность к варикозу, он проявит себя в полной мере при наличии определенных условий.

Основными факторами риска являются те, из-за которых повышается давление в брюшной полости. Это стоячая работа, когда к повышенному давлению прибавляется застой крови. Это большие физические нагрузки, поднятие тяжестей, сюда же относится хронический кашель (когда мы кашляем, давление в брюшной полости увеличивается). Аналогичному риску подвержены и те, кто много сидит.

Запомните: вены не любят стоящих и сидящих, они предпочитают лежащих и ходящих!

Немало способствуют развитию варикоза лишний вес (он не только увеличивает давление в брюшной полости и создает дополнительную нагрузку на ноги, но и нарушает кровообращение) и, безусловно, курение.

Поскольку величина давления в венах прямо пропорциональна росту человека, то высокие люди более склонны к венозной недостаточности.

Зачастую мы сами провоцируем появление этого заболевания. Многочасовое хождение в туфельках на высоких каблуках — как раз такой пример неправильных отношений с венами. Постоянное напряжение мышц голени нарушает правильную циркуляцию крови и приводит к варикозу. А сидение нога на ногу пережимает вены и способствует их расширению.

Согласно статистическим данным, варикозной болезнью страдает до 80% женщин и 30% мужчин. Это — не смертельное заболевание, но в запущенной форме оно значительно ухудшает качество жизни. Риск для здоровья и даже жизни могут представлять осложне-

ния варикозной болезни — тромбозы и последующие тромбоземболии (острая закупорка сосуда оторвавшимся тромбом).

Чаще всего варикозно расширенные вены на ногах выявляют у женщин в возрасте от 25 до 45 лет. У мужчин пик заболеваемости приходится на 45 лет. К 70-летнему возрасту количество заболевших мужчин и женщин становится примерно одинаковым.

Еще до появления расширенных вен возникает так называемый синдром тяжелых ног: к вечеру они отекают, болят, быстро устают. От гольфов и носков остаются глубокие следы, вены будто что-то распирает изнутри, сквозь кожу начинают проступать звездочки-сеточки из небольших расширенных сосудов.

Как правило, мы редко обращаем внимание на эти и подобные предупреждающие сигналы, которые посылает нам собственный организм. Хирургам-флебологам остается только удивляться, в каком запущенном состоянии чаще всего оказывается болезнь у попадающих к ним пациентов.

С ДИАГНОЗОМ НАДО СЧИТАТЬСЯ, НО НЕ СТОИТ МИРИТЬСЯ.

ПРИЗНАКИ ВЕНОЗНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

Постепенно вены становятся заметными — они просвечивают сквозь кожу. Обычно сначала видны лишь небольшие участки вен в подколенной ямке. (У худощавых людей вены видны лучше.) Затем вены становятся более извилистыми, а после нагрузки набухают так, что их можно прощупать. На этой первой стадии заболевания вены еще хорошо справляются со своими обязанностями, застоя крови практически нет. Поэтому данную стадию варикозного заболевания иногда называют стадией косметических нарушений.

Если заболевание прогрессирует, ноги очень быстро устают, в них возникает чувство тяжести — они будто свинцом наливаются, к вечеру отекают. Через некото-

рое время могут появиться судороги икроножных мышц. Появляются видимые варикозно расширенные вены в любом месте ноги — от стопы до уровня паховой области, чаще — на внутренней поверхности, распространяясь в дальнейшем на другие области. Если большинство из этих признаков налицо, то, скорее всего, имеет место уже вторая стадия заболевания. Необходимо отметить, что сама варикозно расширенная вена не вызывает болевых ощущений; даже если она сильно расширена, извита, утолщена, на ощупь она остается мягкой и безболезненной. Если эти характеристики изменяются: появляются боли, жжение, уплотнение по ходу вены, — значит, скорее всего, возникли осложнения болезни, и нужно обязательно обратиться к врачу.

По мере развития варикозной болезни измененных вен становится все больше и больше, в результате вены перестают справляться со своей главной работой — уносить кровь от тканей ноги в направлении сердца. На внутренней поверхности голени происходят внешние изменения: появляются буроватые пятна, могут развиваться дерматиты — кожные заболевания, для которых характерны зуд и высыпания на коже. Более частыми становятся отеки (увеличивающиеся к концу дня и уменьшающиеся к утру), ощущения распирания, тяжести в ногах — это также связано с тем, что варикозно расширенная вена не может выполнять свою работу, и отток крови от нижней конечности нарушается. Усталость наступает еще раньше. Это — третья стадия развития заболевания.

Для четвертой стадии характерны осложнения: образование язв, тромбофлебиты, разрывы варикозных узлов с кровотечениями, хроническая венозная недостаточность, сопровождающаяся трофическими язвами.

И все-таки варикозное заболевание вен — это не приговор. С таким диагнозом, конечно, нужно считаться, но вряд ли стоит мириться. В этой книге мы расскажем о том, как поставить заслон варикозу, не допустить его развития и как сохранить достойное качество жизни, несмотря на подстерегающие нас недуги.

КРАСОТА... ИЛИ ЗДОРОВЬЕ? **Влияние болезни на качество жизни**

Этакое безобразие стесняются демонстрировать даже мужчины. Они лучше откажутся от бодрящих морских купаний и бронзового загара, чем согласятся стянуть с себя брюки и выставить на обозрение всего пляжа изуродованные варикозными венами ноги.

Что-и говорить, красивого тут мало. Но сильные и мужественные легко могут избежать любопытных или сочувственных взглядов — брюки надежно маскируют дефекты. А каково слабым и прекрасным? Неужели на веки вечные отказаться от соблазнительных коротких юбочек и тонких колготок?

Вот-вот, именно косметическая сторона вопроса в первую очередь волнует тех, кто столкнулся с проблемой варикозного изменения вен. По статистике, наиболее частой причиной обращения к флебологу (специалисту, занимающемуся заболеваниями вен) в нашей стране являются как раз внешние проявления болезни: вздувшиеся вены, сосудистые звездочки, которые врачи именуют телеангиоэктазиями нижних конечностей. Есть у данной беды и еще одно название: ухудшение качества жизни пациентов.

ВОЗ ДАЛА ОПРЕДЕЛЕНИЙ ВОЗ. НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ

Качество жизни, по определению Всемирной организации здравоохранения, это «восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума». Изучение качества жизни позволяет определить факторы, которые способствуют улучшению жизни и обретению ее смысла. Всемирная организация здравоохранения рекомендует использовать для оценки качества жизни следующие критерии.

Физические — к ним относятся сила, энергия, усталость, боль, дискомфорт, сон, отдых.

Психологические — положительные эмоции, мышление, изучение, запоминание, концентрация, самооценка, внешний вид, негативные переживания.

Уровень независимости — повседневная активность, работоспособность, зависимость от лекарств и лечения.

Жизнь в обществе — личные взаимоотношения, общественная ценность субъекта, сексуальная активность.

Окружающая среда — благополучие, безопасность, быт, обеспеченность, доступность и качество медицинского и социального обеспечения, доступность информации, возможность обучения и повышения квалификации, досуг, экология (загрязнители, шум, населенность, климат).

Духовность — религия, личные убеждения.

Мудрено, конечно, но, если адаптировать это применительно к теме нашего разговора, то вывод можно сделать такой: даже внешние проявления варикоза способны всерьез испортить нашу жизнь. Очевидно, что когда к этому присоединяется физический дискомфорт, то ситуация только усугубляется.

Это в равной степени относится и к другим недугам. Любое хроническое заболевание оказывает существенное влияние на повседневную жизнь человека, ухудшая качество его жизни, приводя к различного рода психосоциальным проблемам.

А теперь давайте посмотрим на это под другим углом зрения. Чем следует считать выступающие вены: омрачающим жизнь косметическим дефектом или болезнью? Мнение специалистов по этому поводу категорично — это заболевание. И более того, это не только частная проблема ног, но нарушение работы всего организма, которое негативно сказывается на системе микроциркуляции, обменных и ферментных процессах и на многом другом.

НОГИ КАК «НЕ ОТДЕЛЬНО ВЗЯТЫЙ ОРГАНИЗМ». ВЗАИМОСВЯЗЬ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

Ноги не существуют сами по себе. Находящиеся в них вены «встроены» в общую венозную систему. Только в зоне малого таза сосредоточено пять венозных сплетений из множества крупных и мелких сосудов. И все они чутко отзываются на любое наше недомогание.

Серьезный урон венозной системе наносят частые аборт, инфекционные заболевания внутренних половых органов, хронические запоры, болезни печени и желчевыводящих путей.

Заболевание вен нижних конечностей часто осложняется хроническими дерматитами, тромбофлебитами, трофическими язвами и кровотечением из расширенных вен. При этом недуге затрудняется возврат крови к сердцу, развивается его недогрузка, в связи с чем оно работает менее производительно. Кроме того, нарушается питание миокарда, и со временем ослабляется его сократительная функция. Все это ведет к снижению трудоспособности, а иногда становится даже причиной инвалидности.

Итак, расширенные вены нижних конечностей — это показатель того, в каком состоянии находится вся венозная система, мало того — весь организм. У людей, страдающих варикозным расширением вен, как правило, отмечаются головные боли, запоры, нарушения работы печени и желчного пузыря, а у женщин — хронические заболевания матки и яичников.

Большинство больных с хронической венозной недостаточностью и варикозным расширением вен отличаются повышенной раздражительностью, часто испытывают чувство тревоги, для них характерны нарушения сна. Вследствие уменьшения работоспособности снижается самооценка, появляется неуверенность в себе. А результат — более низкая социальная активность.

Значит, поскольку развитие болезней вен — это системный процесс, охватывающий весь организм, то и лечение должно быть направлено не только на устранение симптомов, но и на преодоление болезни. Наследственная предрасположенность, конечно, коррекции не поддается, но с такими способствующими развитию заболевания факторами, как психоэмоциональный стресс, нарушения работы органов брюшной полости, запоры, геморрой, избыточный вес, нам тягаться вполне по силам. И прежде всего — надо пересмотреть свой образ жизни, отказаться от некоторых привычек, сесть на диету, начать делать зарядку и т. д.

В этой книге вы найдете конкретные советы, как все это лучше сделать.

БОЛЕЗНЬ, СБИВАЮЩАЯ С НОГ. **Хроническая венозная** **недостаточность**

За все в жизни надо платить, нередко — своим здоровьем. Вот мы и расплачиваемся. За долгие часы стояния на ногах и за длительную неподвижность, за тяжелые сумки, которые поднимаем, за спортивные достижения, которых добиваемся, за многочасовые перелеты на самолете и за столь же многочасовые игры за компьютером. Стоим ли мы, сидим ли мы, работаем или отдыхаем — мы нагружаем вены наших ног. К чему же это приводит? Нередко — к хронической венозной недостаточности.

Это собирательный термин, объединяющий осложнения различных заболеваний, по сути, симптомокомплекс, который возникает вследствие врожденной или приобретенной недостаточности клапанного аппарата венозной системы с развитием нарушения венозного оттока.

Явление это очень распространенное, но из тех, на которые мы поначалу не обращаем внимания. Да, ноги частенько устают и отекают, хотя для этого вроде бы нет никаких особых причин. Но мы часто рассуждаем так: да разве это проблема по сравнению с теми многочисленными заморочками, из которых буквально соткана наша каждодневная жизнь? И в этом случае допускаем преступное легкомыслие по отношению к своему здоровью.

Главными проявлениями хронической венозной недостаточности являются тяжесть в ногах и отеки, кото-

рые вначале беспокоят только в конце рабочего дня. Но со временем даже обычное принятие вертикального положения приносит дискомфорт. (Отеки возникают из-за застоя крови в венозной системе. Иногда в варикозно расширенных венах ног депонируется около 2—2,5 литров крови. Можете себе представить, как на это реагирует организм?)

Больных беспокоят тяжесть, усталость, повышенная утомляемость ног, отеки, судороги, изменение цвета кожи в нижней трети голени, появление варикозных вен. Причем последний признак не всегда появляется в начальной стадии заболевания. А при определенных условиях (наличие избыточной подкожной клетчатки) даже в запущенных случаях расширение вен может быть обнаружено только при специальном исследовании с помощью ультразвуковых методов.

Надо сказать, что наличие расширенных вен не всегда предполагает хроническую венозную недостаточность. Связано это с особенностями работы мышц голени, которые в совокупности с глубокими венами представляют собой при движении человека в пространстве «периферическое сердце». Чем лучше развито это «сердце», а это относится, прежде всего, к спортсменам, тем меньше проявлений венозной недостаточности.

ЭТАПЫ БОЛЬШОГО ПУТИ.

ТЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

По течению хроническую венозную недостаточность разделяют на стадии. Как уже говорилось, вызываемое ею на первой стадии чувство дискомфорта многие находят вполне терпимым и считают за лучшее поменьше обращать на него внимание. Но по мере развития заболевания расстройств, связанные с нарушением крово- и лимфообращения, усиливаются, а в последней стадии — декомпенсации — в тканях возникают необратимые нарушения.

Считается, что у 12—16% населения земного шара когда-либо возникали проблемы, связанные с заболева-

ниями вен нижних конечностей той или иной степени тяжести. У кого-то болезнь только начинает проявляться, у кого-то она является следствием перенесенных ранее заболеваний — тромбофлебитов и флеботромбозов.

Обычно пациенты ставят знак равенства между отеками на ногах и хронической венозной патологией. Но это не совсем верно. Отеки могут появиться и при остро возникшем тромбозе глубоких вен, при нарушении оттока лимфы, патологии суставов и околоуставных образований, заболеваниях внутренних органов, недостаточности артериальных сосудов нижних конечностей. Для того чтобы правильно определить причину и затем выбрать эффективную методику лечения, надо пройти обследование у специалиста. В наше время для этого имеется все необходимое.

А ПО ВИДУ НЕ СКАЖЕШЬ. ФЛЕБОПАТИЯ

Во флебологии есть термин «флебопатия». При флебопатии такие симптомы, как отеки, боли в ногах, судороги, появляются без наличия варикозных вен и при полном внешнем здоровье венозной системы. Лишь при специальном обследовании можно заметить начальные признаки патологии венозного оттока.

Происхождение флебопатий может быть различным. Чаще всего это так называемые ортостатические флебопатии, то есть связанные с замедлением оттока крови от ног в вертикальном положении и возникающим при этом растяжении венозной стенки, которая при определенных причинах перестает «держаться» надлежащую форму, способствует возникающему застою крови. Флебопатии могут развиваться при нарушении обмена веществ, общих расстройствах механизмов кровообращения. Особое место занимают дисгормональные флебопатии, когда в ответ на прием гормональных препаратов запускаются пусковые механизмы заболевания.

Флебопатии связаны с дисфункцией глубоких вен и лечатся примерно так же, как и хроническая венозная недостаточность.

Всегда трудно сказать, как будет развиваться венозная недостаточность у каждого конкретного больного, однако при проведении необходимых лечебных мероприятий, занятиях физкультурой, правильном режиме заболевания поддается контролю.

Полезные советы.

Физкультура при хронической венозной недостаточности

При хронической венозной недостаточности нарушается отток крови по венам нижних конечностей. Значит, для профилактики заболевания надо принять меры к тому, чтобы тем или иным способом улучшить его.

Кровь в венах нижних конечностей течет нормально, когда для этого создается благоприятный уровень давления.

Наилучшие условия оттока крови в состоянии покоя возникают тогда, когда ноги находятся на возвышении, предпочтительнее всего — на уровне сердца.

При движении механизм тока крови сложнее. При сокращении икроножных мышц, при наступании на стопу происходит выталкивание венозной крови в верхние отделы венозного русла. При нормальной работе венозных клапанов кровь из поверхностных вен в определенную фазу цикла поступает в глубокие вены. Давление в глубоких сосудах при ходьбе то повышается, то снижается, благодаря чему опустошаются и вновь заполняются кровью более мелкие вены, в том числе и сосуды капиллярного русла, где осуществляются основные обменные процессы. При правильной работе клапанов вен, вследствие врожденных или приобретенных особенностей, венозное давление может повышаться. Застой крови приводит к тому, что часть ее выходит из сосудов и накапливается в межклеточном пространстве. Тогда и возникают отеки, тяжесть в ногах, судороги.

Больные с такими отеками лучше себя чувствуют именно при ходьбе, беге, езде на велосипеде, то есть тогда, когда ноги работают, и хуже — когда они находятся в состоянии покоя.

Поэтому все, что снижает венозное давление в ногах, — полезно. А самый простой способ умиловить нижние конечности — это подкладывать под них подушку, когда спите, и ставить на скамеечку, когда сидите. Плюс к этому займитесь лечебной физкультурой. И можете не сомневаться, что дело пойдет на лад.

Физические упражнения полезны и при начальных стадиях хронической венозной недостаточности, и при развившихся осложнениях.

Первый комплекс: «сидячий»

Сядьте на стул так, чтобы ноги не доставали до пола.

Поочередно сгибайте и разгибайте ноги в голеностопном суставе до ощущения напряжения мышц голени.

Вращайте стопы в голеностопном суставе круговыми движениями.

Поворачивайте стопы в стороны.

Сгибайте и разгибайте пальцы стоп.

Каждое упражнение повторяйте по 10—20 раз.

Второй комплекс: «стоячий»

Походите или побегайте на месте в течение 30—60 секунд.

Стоя лицом к стене, поднимите руки на высоту плеч. Ладонями обопритесь о стену. Поднимитесь на носки, потом опуститесь на пятки 10—20 раз.

Поставьте ноги на ширину плеч. Руки опустите вдоль тела. Медленно поднимайте руки по боковым сторонам, при этом делайте медленный глубокий вдох и поднимайтесь на носки. Завершение вдоха, подъем на носки и максимальный подъем рук должны совпадать по времени. Пальцами рук стремитесь дотянуться до потолка. Затем, медленно выдыхая, примите исходное положение и проделайте все в обратной последовательности. Выполните упражнение 10 раз.

Походите на месте, не отрывая носков от пола.

Держась за перекладину, плавно перекатывайтесь с носков на пятки и обратно. Повторите 10 раз.

Третий комплекс: «лежачий»

Лежа на спине, выполняйте движения ногами так, как будто едете на велосипеде.

Скрещивайте выпрямленные ноги, как ножницы, лежа на спине.

Руки опустите вдоль туловища, колени согните, стопы уприте в пол. Глубоко вдыхайте и выдыхайте, втягивая и надувая живот.

Сгибайте ноги в голеностопных суставах, вращайте ими, поворачивайте в стороны, как в вертикальном положении.

Лягте на правый бок, правую руку положите под щеку, левую — вдоль бедра. Поднимайте левую ногу и руку вверх, делая глубокий вдох. Затем проделайте все то же самое на другом боку. Повторите 10–15 раз.

Лежа на спине, сделайте глубокий вдох, выдыхая, согните ногу в коленном суставе и подтяните колено к груди. Вдыхая, верните ногу в исходное положение.

Лежа на спине, упритесь ладонями в пол. Медленно прогнитесь в пояснице, оторвите ягодицы от пола, при этом делая вдох. Выдыхая, вернитесь в исходное положение.

Желательно выполнять эти три комплекса упражнений попеременно. И ощущение теплоты, приятной усталости, свежести ног и хорошее настроение вам гарантированы.

УЗЕЛОК ЗАВЯЖЕТСЯ...

Варикозное заболевание

Эту болезнь называют варикозным расширением вен, что, с точки зрения русского языка, не совсем правильно, поскольку латинское слово *varix* само означает узел, вздутие, расширение. Так что получается «масло масляное». Часто используются и такие термины: варикозная болезнь нижних конечностей, варикозный симптомокомплекс и т. д.

Варикозная болезнь вен — это самостоятельное заболевание (которое может сочетаться с другими заболеваниями вен или являться их следствием), характеризующееся прогрессирующим течением и вызывающее необратимые изменения в подкожных венах, коже, мышцах и костях. Внешние проявления характеризуются наличием расширенных и извитых вен на стопах, голенях и бедрах. Таким образом, варикозное расширение — это заболевание, которое присуще только венам, и, следовательно, добавлять к «варикозной болезни» слово «вен» нецелесообразно (другие сосуды варикозным изменениям не подвергаются). Но все это так — к сведению, поскольку суть, как вы понимаете, не в названии...

Еще один парадокс, связанный с варикозом, заключается в том, что не вполне логично рассматривать его как патологию состояния здоровья. Поскольку этой напасти подвержена большая часть населения, то она

вроде как становится нормой, а здоровые ноги — исключением.

Но мы не будем смотреть на проблему столь мрачно. Цивилизация, конечно, существенно подорвала наше здоровье (а варикоз, как мы уже говорили, — ее детище, рожденное прямохождением), но и кое-какие привилегии она нам дала. Мы знаем если не все, то очень многое о природе вещей. Предупреждены — значит, вооружены, значит, можем противостоять болезни. А это немало.

ВОПРОКИ ЗАКОНУ ЗЕМНОГО ПРИТЯЖЕНИЯ. ПОДРОБНЕЕ О ПРИЧИНАХ РАЗВИТИЯ ВАРИКОЗА

Все понимают, для чего нужна кровь. Она доставляет клеткам костей, мышц, всех внутренних органов кислород и питательные вещества. А забирает продукты обмена веществ. К чему приводит недостаточность кровоснабжения какого-нибудь органа? Ткани не получают необходимого количества питательных веществ и кислорода для нормального функционирования. Развивается гипоксия. Замедляется обмен веществ. От состояния системы кровообращения зависит здоровье организма в целом. И в первую очередь из-за кислородного голодания страдают наши ноги, которые выросли так далеко от сердца, на самой периферии организма.

Артерии несут кровь от сердца к периферии, вены — наоборот, от периферии к сердцу. На вопрос, что опаснее: болезни артерий или вен, можно ответить — опаснее и те, и другие.

Как уже говорилось, есть крупные, глубокие вены, есть поверхностные и третьи, коммуникантные, которые соединяют первые со вторыми и перераспределяют нагрузку между ними. Если глубокие вены испытывают трудности и перегрузки, их страхуют поверхностные. Когда такие трудности постоянны, поверхностные вены также постоянно расширены, а потом постепенно растягиваются.

Итак, *варикоз — это заболевание вен (сосудов, несущих кровь к сердцу), которое ведет к увеличению их*

просвета, истончению венозной стенки и образованию извилин и узлов.

Давайте еще раз уточним, почему же от варикозного расширения вен чаще всего страдают именно нижние конечности? Ответ заключается в том, что, вопреки закону земного притяжения, кровь течет, или, скорее, движется от ног к сердцу, то есть снизу вверх. Как такое возможно? Оказывается, для этого природа создала удивительный механизм — венозно-мышечный насос. При каждом движении мышцы давят на эластичные стенки кровеносных сосудов, выдавливая из них кровь, а специальные клапаны, расположенные внутри сосудов, закрывают обратный ток крови и заставляют ее течь вверх. Отток крови от головного мозга и внутренних органов обеспечивают мощные сплетения вен. Если же стенки сосудов слабые, кровь застаивается, вены растягиваются, и клапаны уже не перекрывают сосуды полностью. Они пропускают кровь обратно вниз. Человек чувствует тяжесть в ногах, у него появляются судороги, боль в икроножных мышцах, отеки.

Основная причина, по которой развивается варикозное заболевание, состоит в том, что в состав венозной стенки не входит мышечная ткань, которая могла бы обеспечивать тонус сосудов и способствовать продвижению крови в нужном направлении, то есть к сердцу. В состоянии длительного покоя, особенно при необходимости долго оставаться в неудобной позе (например, подолгу стоять или сидеть во время работы), мышцы не способны сдавливать вены полноценно и обеспечивать нормальный кровоток. В таких случаях и происходит растяжение тонкой венозной стенки. Кровь скапливается в наиболее слабых участках вен, расширяя и растягивая их до состояния варикозных узлов. Кроме того, у многих людей существуют **врожденные дефекты вен**: недостаточно плотные стенки или неполное закрытие клапанов, расположенных по всему ходу вены. Если своевременно не начать лечение, то заболевание может осложниться воспалением вен — флебитом или образованием тромбов — тромбофлебитом

поверхностных вен, характеризующимся их уплотнением, болезненностью и покраснением кожи.

В артериях же мышечный слой есть, поэтому такой болезни, как варикоз артерий, не существует.

Варикозное заболевание вен — серьезнейшая проблема современной цивилизации. Боли, ощущение тяжести и жжения в ногах, появление на коже ног расширенных вен — вот симптомы, которые чаще всего беспокоят при этом недуге в легких случаях. Прогрессирование заболевания может привести к тромбозу вен, образованию трофических язв голени.

Круг, который может стать порочным. ВЕНОЗНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Варикозная болезнь известна еще со времен глубокой древности. О ней есть упоминания в египетских папирусах, Византийском своде законов о медицине и даже в Ветхом Завете. Лечить варикозную болезнь пытались выдающиеся врачи древности — Гиппократ, Авиценна, Гален и Парацельс.

Варикоз — заболевание, которое человек может приобрести в течение жизни, если небрежно относится к своему здоровью, пренебрегает правилами профилактики. А такие люди жили во все времена, поэтому варикоз не уступает пальмы первенства и на протяжении многих веков является одним из самых распространенных заболеваний на планете, несмотря на все достижения социального и технического прогресса. И даже более того — именно блага цивилизации дают благодатную для него почву.

Вообще-то даже немного обидно, что наши ноги так плохо приспособлены к жизни. Всего-то и дел у них, что, повинувшись командам мозга, переступать туда-обратно. Кажется, чему там особо ломаться? А вот и нет!

Утром, как только вы проснулись и глубоко вздохнули, включается механизм брюшной и грудной помпы. Когда вы встали с постели, резко повысилось дав-

ление в глубокой венозной системе (затеканию крови в поверхностную систему препятствуют клапаны, имеющиеся в перфорантных венах). После расслабления мышц, при ходьбе, давление в глубокой венозной системе начинает снижаться.

Как следствие этого, кровь начинает перетекать из поверхностной системы в глубокую. Клапаны поверхностной венозной системы в этот момент открыты. При сокращении мышц давление в глубоких венах опять повышается, клапаны перфорантных вен закрываются, за счет чего предупреждается сброс крови в поверхностную венозную систему, а клапаны глубоких вен открываются, и кровь начинает двигаться в сторону сердца.

Оттуда, на обратном пути, кровь, покинув сердце, попадает в артериальное русло. По артериям она доставляется к головному мозгу, верхним конечностям, органам брюшной полости, нижним конечностям и т. д. Далее, пройдя через микроциркуляторное русло, кровь попадает в вены, по которым возвращается в сердце (в его правые отделы), оттуда направляется в легкие (малый круг кровообращения), где обогащается кислородом. Это важно знать потому, что самые угрожающие жизни человека осложнения заболеваний вен происходят из этой последовательной связи: вены — правые отделы сердца — легкие.

Задача — никого не пускать.

МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ: НЕИСПРАВНОСТЬ ВЕНОЗНЫХ КЛАПАНОВ

Итак, в венах есть клапаны, которые препятствуют обратному току крови. Поверхностный варикоз нижних конечностей возникает вследствие недостаточности венозных клапанов в месте впадения поверхностных вен ног в глубокие. Таких главных клапанов — два: один — в области паха, другой — в подколенной ямке. В нормальном состоянии кровь поступает из поверхностных вен в глубокие, а обратный ток при этом невозможен.

При неплотном закрытии клапанов в месте слияния глубоких и поверхностных вен кровь выдавливается из глубоких вен в поверхностные, растягивает их.

Второй механизм возникновения варикоза связан с недостаточной герметичностью клапанов коммуникантных вен, которые соединяют глубокие и поверхностные вены на разных уровнях. В норме клапаны коммуникантных вен обеспечивают ток крови из поверхностных вен в глубокие, препятствуя обратному току. При этом кровь выдавливается из глубоких вен в поверхностные через эти соединительные коммуникантные вены. Через эти же вены кровь оттекает из глубоких вен в поверхностные при тромбозе глубоких вен.

Варикозное расширение чаще наблюдается в бассейне большой и реже — малой подкожных вен нижних конечностей. Различают первичное и вторичное расширение вен.

Первичное расширение большой подкожной вены может быть обусловлено врожденной недостаточностью клапанного аппарата или слабостью венозной стенки, постоянным высоким венозным давлением, нарушением оттока крови. Как уже говорилось, предрасполагают к варикозному расширению чрезмерная физическая нагрузка, длительное стояние на ногах, беременность, ожирение. Первичное варикозное расширение вен часто встречается у парикмахеров, стоматологов, хирургов, продавцов.

Вторичное варикозное расширение возникает при тромбозе глубоких вен голени и бедра. Резкое повышение давления в основном венозном стволе (системы глубоких вен) ведет к увеличению оттока по коммуникантным венам и постепенному развитию клапанной недостаточности в этих сосудах. Иногда варикозное расширение вен возникает при опухолях матки и яичников в результате сдавления венозных стволов в полости малого таза. В варикозно расширенных венах наступает замедление кровотока, ведущее к нарушению капиллярного кровообращения и повышению проницаемости венозной стенки, следствием чего являются отек

и склеротические изменения подкожной клетчатки, а также возникновение варикозных узлов. Со временем наряду с прогрессированием варикозного расширения вен появляются трофические нарушения, чаще локализованные на внутренней поверхности нижней трети голени: пигментация, дерматит, а затем такие тяжелые осложнения, как трофическая язва и тромбофлебит.

ШЕСТЬ СТУПЕНЕК БОЛИ.

КЛАССИФИКАЦИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В результате получается, что ноги — всему голова, и от того, как они сделали первый утренний шаг и в каком были при этом состоянии, зависит, как будет жить и работать весь организм. И так изо дня в день, из года в год. В этой связи и выражение «чего моя левая нога захочет» наполняется глубоким смыслом.

Прогрессирование варикозной болезни сопровождается развитием хронической венозной недостаточности. Но степень выраженности венозной недостаточности может быть различной. На этом строятся различные классификации этого заболевания.

Почему их несколько? Да потому, что каждое исследование и каждый исследователь добавляют что-то новое к уже существующим теориям.

Согласно классификации, которой пользуются современные флебологи (врачи, занимающиеся лечением патологий вен, от слова «флебос» — вена), варикоз проходит в своем развитии шесть стадий, или классов.

Нулевой класс. Видимые клинические проявления еще отсутствуют, но тяжесть в ногах уже беспокоит.

Первый класс. Сквозь кожу просвечивают мелкие синие прожилки. (Если вы обратитесь в это время к врачу, он запишет в истории болезни, что у вас явления так называемой телеангиоэктазии и ретикулярно-го варикоза. Это информация для тех, кто любит точность во всем.) Это начальный этап заболевания, при котором симптомы венозной недостаточности отсут-

ствуют, а больного больше всего беспокоят косметические дефекты.

Второй класс. К симптомам предыдущих стадий присоединяются и видимые изменения — расширенные вены.

Третий класс. Начинают отекать ноги.

Четвертый класс. Голени приобретают темно-коричневый оттенок, появляются дерматиты. (Специалисты называют это липодерматосклерозом.)

Пятый класс. Это очень запущенный варикоз. Настолько, что появляются язвы, которые пока еще заживают.

Шестой класс. Развиваются стойкие язвы, обычно в области голеней.

Варикозное заболевание вен — это стойкое и необратимое их расширение и удлинение, возникающее в результате грубых патологических изменений стенки вен, а также недостаточности их клапанного аппарата. Возможны четыре типа изменений в зависимости от формы расширения вен: цилиндрическая, змеевидная, мешковидная, расширение мелких сосудов кожи. Чаще всего в наличии имеются все сразу.

Теорий и гипотез происхождения варикозной болезни много. Суммировав имеющиеся, их можно объединить в несколько групп.

- ◆ Варикозная болезнь возникает как следствие недостаточности клапанного аппарата поверхностной венозной системы.
- ◆ Варикозная болезнь возникает вследствие механического препятствия току крови.
- ◆ Варикозная болезнь развивается вследствие врожденной слабости венозной стенки.
- ◆ В развитии варикозной болезни главными являются нейроэндокринные нарушения.
- ◆ Болезнь развивается вследствие иммунологических нарушений и аллергических реакций.

Можно было бы не брать все это в расчет, отмахнуться: мол, мало ли что там кому в голову придет, и

не все ли равно, чем болезнь вызывается? Но от знания закономерностей возникновения и развития болезни зависят и методы профилактики и облегчения течения заболевания, а это именно то, что нас интересует.

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД.

ЕЩЕ РАЗ О ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОЦЕССОВ, ПРОИСХОДЯЩИХ В ОРГАНИЗМЕ

Варикоз — это системное заболевание, связанное с патологией всей соединительной ткани организма. Люди, подверженные варикозному заболеванию, страдают обычно заболеваниями суставов (деформирующие остеоартрозы), остеохондрозами, грыжами, геморроем. Поскольку, по мнению современных исследователей, в организме не бывает локальной патологии, а есть лишь частные симптомы явных и скрытых нарушений, варикоз и следует рассматривать как заболевание всего организма, а не только ног.

Так, например, далеко не все парикмахеры, учителя, повара, продавцы, ткачихи и прочие, простаивающие большую часть рабочего времени, страдают варикозным расширением вен. И наоборот, многие из тех, кто не испытывает большой нагрузки на ноги, подвержены этому заболеванию.

Целесообразно проанализировать эту проблему поглубже. Что лежит в основе варикозного расширения вен? Естественно, застой крови в венах. Что такое варикозное расширение вен? Объективно — это приспособительная реакция организма в ответ на увеличение объема венозной крови в условиях прежнего объема венозного русла. Зачем вены при этом расширяются? Это предусмотренная природой приспособительная реакция, позволяющая избежать застоя крови в жизненно важных органах.

Между прочим, такое венозное расширение отмечается и у здоровых людей в особых условиях. Вены вдруг вздуваются, а затем, при нормализации условий, вздутия исчезают без образования варикозных узлов. Каж-

дый раз, когда застой крови длится долго, возникает вероятность патологии — варикозного расширения вен.

Несомненно, врожденная, или, точнее, наследственная слабость венозных клапанов тоже нередко встречается, но далеко не у всех больных.

Полезные советы.

Профилактические меры

Исходя из всего вышесказанного и следует планировать профилактические мероприятия.

Для укрепления *сердца* необходимо регулярно включать в рацион изюм, курагу, чай из смеси мочегонных трав. Пить такой чай лучше всего не от случая к случаю, а постоянно, каждый день. Целесообразно вместо чая один раз в день во время приема пищи принимать по одной капсуле мочегонных препаратов. Хорошо добавлять в пищу специи: кардамон и мускатный орех, укрепляющие сердце.

Для нормализации работы *печени* ограничьте употребление жирных, жареных и острых блюд. Чаще ешьте геркулес, творог, гречку. Необходимо включать в свой рацион белковые блюда: мясо, рыбу, яйца, творог, орехи (яйцами и орехами не следует злоупотреблять).

Специалисты советуют регулярно принимать перед едой желчегонные препараты, а также провести два-три очистительных курса для печени.

Полезно время от времени растирать, массировать область печени, а также проводить пальцами мягкий массаж правого подреберья.

Из специй при патологии печени хороши мускатный орех, барбарис, цикорий; из фруктов — кислый виноград, арбуз, персики.

При изменениях дистрофического характера в *селезенке* регулярно растирайте, массируйте область селезенки (по средней подмышечной линии слева на уровне солнечного сплетения).

Из специй при патологии селезенки полезны цикорий, уксус, из фруктов — инжир.

В процессе лечения не стоит забывать об общеоздоровительных мероприятиях: посильной гимнастике, долгих прогулках, водолечении, рациональном питании, витаминах.

В течение дня надо менять позу: если приходится много сидеть, найдите несколько минут для того, чтобы размяться, походить. Если работа стоячая, усаживайтесь при каждом удобном случае.

Тонизирующее действие на сосуды оказывают контрастный душ, плавание.

Профилактика варикозного заболевания вен во время беременности заключается в компрессии нижних конечностей (бинтовании эластичным бинтом, ношении медицинских чулок), рациональном питании, предупреждении запоров.

Так как варикозное расширение вен часто сопровождается плоскостопием, следует тщательно подбирать обувь. Она должна быть удобной, иметь устойчивый каблук высотой не менее 4 сантиметров и эластичную подметку.

Начиная примерно с 20 лет, то есть с ранней молодости, у людей с наследственной предрасположенностью к этому заболеванию появляется опасность заболеть варикозом. В этом случае заболевшие особенно редко обращают внимание на первые тревожные признаки: утомляемость ног, которую связывают с чем угодно, только не с начинающейся серьезной болезнью; умеренно расширенные, видимые сквозь кожу голубые вены тоже, как правило, не вызывают беспокойства. Однако если быстрая утомляемость ног сочетается с чувством тяжести и тепла в них, кожным зудом, а также небольшими отеками в области голеностопного сустава — это уже серьезные предвестники грядущих неприятностей.

Чтобы не пропустить начало заболевания, надо внимательно следить за своими ногами. Никто лучше нас самих этого не сделает. Обратите внимание на:

- ◆ боль в ногах;
- ◆ ощущение тепла и жжения в ногах по ходу вен;
- ◆ тяжесть в ногах;

- ◆ отеки ног в вечернее время;
- ◆ ночные судороги в ногах;
- ◆ расширенные вены;
- ◆ потемнение и уплотнение кожи голеней;
- ◆ трофические язвы.

Будьте особенно внимательны, если у вас есть факторы риска к развитию заболевания. К ним относятся:

- ◆ наследственность;
- ◆ гормональные влияния (беременность);
- ◆ избыточный вес;
- ◆ тяжелая физическая работа;
- ◆ длительное пребывание в положении стоя;
- ◆ высокая температура окружающей среды;
- ◆ малоподвижный образ жизни.

МЫ ЕДЕМ, ЕДЕМ, ЕДЕМ...

Путешествия и тромбоз глубоких вен

Чем современнее наш образ жизни, тем больше он таит опасностей. Тромбоз глубоких вен — одна из них.

Что это за заболевание?

Тромбоз глубоких вен — следствие повышения вязкости крови, замедления тока крови по глубоким венам (это часто бывает связано с длительным постельным режимом, возникает после серьезных операций, травм) и повреждения венозной стенки, ведущих к образованию сгустков крови — тромбов. Причиной тромбообразования может быть слабое кровообращение, возникающее вследствие малой физической активности, сидения в стесненных условиях без движения в течение длительного времени.

Тромбоз глубоких вен — серьезное заболевание, оно требует обязательного лечения у специалиста — сосудистого хирурга. Опасность представляет как отрыв тромба и закупорка им сосудов жизненно важных органов, так и полное закрытие тромбом просвета вены с резким нарушением венозного оттока, что также ведет к негативным последствиям, сказывающимся на протяжении всей жизни.

В последнее время у тромбоза глубоких вен появилось еще одно название — синдром эконом-класса, или синдром длительных путешествий. Потому что именно

длительные поездки и перелеты увеличивают нагрузку на ноги и усиливают риск развития тромбоза глубоких вен. Способствует развитию заболевания и длительное сидение за компьютером.

Что ж теперь, не летать на самолетах и вслед за английскими луддитами (разрушителями машин) пустить под пресс все пентиумы? Совсем не обязательно. Врачи дают рекомендации по поводу того, как избежать печальных последствий сидячего образа жизни.

Полезные советы.

Азбука пассажира

■▶ Не курите непосредственно перед или сразу после полета.

■▶ Если вы высокого роста, постарайтесь занять место рядом с проходом, чтобы во время полета вы смогли часто вытягивать ноги.

■▶ Если край вашего сиденья не закруглен, подняв вверх и упирается в ваши ноги сзади, найдите что-нибудь, на что можно поставить ноги — так вы сможете поднять колени, подложив под них подушку. В Великобритании разработано даже специальное устройство — Airgum, которое представляет собой подушечку с двумя камерами. Поочередное сокращение мышц при надавливании на подушечку предупреждает образование тромбов.

■▶ Старайтесь не сидеть долго в одной позе. Чаще меняйте положение ног, ерзайте по сиденью, вставайте, ходите по салону.

■▶ Сидение в стесненном положении, когда ноги практически не двигаются, дает дополнительную нагрузку вашей спине — она напрягается. Старайтесь сидеть прямо, чтобы позвоночник и плечи плотно прилегали к спинке кресла, голова — к верхней его части. Ваши пятки и пальцы должны отдыхать на полу.

■▶ Во время длительного путешествия попросите подушку и поместите ее ниже спины, чтобы сидеть было удобнее. Старайтесь вставать со своего места каждый

час и прогуливаться вдоль прохода, чтобы размять затекшие части тела.

➡ Врачи, специализирующиеся в авиационной медицине, рекомендуют принимать по 75 миллиграммов аспирина за час или два до полета, однако при условии, что у вас *нет язвы желудка, других проблем с пищеварительным трактом или аллергии на аспирин*. Это лекарство разжижает кровь и предотвращает образование тромбов.

Посидим — побегаем.

Гимнастика для ног

Не будет ничего худого в том, если вместо того, чтобы спать весь полет, вы займетесь физзарядкой. Не пугайтесь, ваш имидж не пострадает, поскольку это такие упражнения, что никто и не заметит, как вы их выполняете.

Сначала снимите туфли или ботинки. Не робейте. Все это делают потихоньку, и не только в самолете. Театральный или концертный зал — не исключение.

Теперь прижмите пальцы ног к полу и поднимите пятки. Держите пальцы прижатыми, считая до шести. Отдохните и повторите это еще шесть раз.

Приподнимите правое бедро. Прodelайте стопой вращательные движения внутрь, считая до шести, затем начните вращение в обратную сторону. Повторяйте упражнение 6—10 раз для каждой ноги.

Поставьте ступни на пол, затем приподнимите передние части стоп так, чтобы пятки оставались прижатыми к полу. Подержите ступни некоторое время в приподнятом положении, затем расслабьте и опустите. Повторите упражнение 5 раз и более.

Вытяните пальцы ног и покрутите ими, как будто вы погружаете их в песок. Прижмите пальцы к полу, затем расслабьте. Повторите три раза. Затем покрутите пальцами внутрь и отдохните. Повторите упражнение 6—10 раз.

Повторяйте эти манипуляции регулярно в течение всего полета. А в перерывах пейте все, что хотите, кроме алкогольных напитков и кофе.

Пить надо много. Питьевой режим

Средний уровень влажности в салоне самолета — 15%. Организму это не нравится, потому что он привык совершенно к другому: на земле уровень влажности составляет 50%. Если воздух сухой, организм начинает терять влагу через поры больше, чем обычно. Обезвоживание сгущает кровь, что может привести к образованию тромбов.

Оно также может стать причиной головных болей и сухости кожи. Кроме того, высыхивается слизистая оболочка носа и горла и уменьшается их способность противостоять инфекции. И если рядом с вами кто-то чихает, и к гадалке ходить не надо, чтобы узнать: вы подцепите инфекцию. Так что защита, защита и еще раз защита.

«Рисковые» люди.

Группа риска по развитию тромбофлебита

Тысячи человек только и делают, что летают туда-сюда на современных лайнерах. Значит ли это, что все они заработают тромбоз глубоких вен? Совсем не обязательно.

В зоне *высокого риска* находятся те, кто:

- ◆ в прошлом уже сталкивался с этой проблемой;
- ◆ имеет тенденцию к образованию тромбов;
- ◆ недавно перенес сложную операцию;
- ◆ страдает какой-либо формой ракового заболевания либо недавно проходил лечение от него;
- ◆ страдает атрофией одной или обеих ног.

В зоне *среднего риска* находятся те, кто:

- ◆ имеет сердечно-сосудистые заболевания;
- ◆ принимает гормональные противозачаточные таблетки;

- ◆ недавно перенес сложную операцию на ногах либо страдает их тяжелым повреждением;
- ◆ имеет наследственные признаки тромбоза глубоких вен;
- ◆ а также беременные женщины.

В зоне *слабого риска* находятся те, кто:

- ◆ перешагнул сорокалетний рубеж, поскольку вероятность развития тромбоза глубоких вен с возрастом увеличивается;
- ◆ кто очень маленького или слишком высокого роста;
- ◆ все, страдающие ожирением;
- ◆ кто недавно перенес любую тяжелую операцию;
- ◆ страдает варикозным расширением вен.

Вот, собственно, и все, остальные могут чувствовать себя в относительной безопасности.

Заграничный опыт нам поможет.

Исследования зарубежных специалистов

Специалисты из Лондонского Королевского госпиталя выяснили, при каких обстоятельствах возникает тромбоз. Они доказали, что среди здоровых людей связь между длительными перелетами и развитием тромбоза глубоких вен статистически весьма незначительна. У тех же, кто имел дополнительные факторы риска, вероятность тромбоза увеличивалась.

Японские медики тоже провели ряд исследований, посвященных синдрому эконом-класса. По их наблюдениям, хуже всего переносят длительный перелет в эконом-классе тучные и пожилые люди.

Ученые из медицинского исследовательского института Новой Зеландии (Malaghan Institute of Medical Research) изучили состояние здоровья 878 авиапассажиров, в среднем за 1,5 месяца проводящих в воздухе по 40 часов, и обнаружили, что каждый сотый страдает клинической формой тромбоза глубоких вен. Новозеландские исследователи считают, что общепринятый термин неточен — тромбоз точно так же угрожает пас-

сажирам бизнес-класса, поскольку главную роль играет продолжительность полета, а не комфорт.

Возникновение тромбоза глубоких вен связывают также с путешествиями на автомобиле и поезде, но случаи заболеваний в этих ситуациях достаточно редки. Вероятно, из-за того, что пассажиры могут больше двигаться.

Поэтому всем — и взрослым, и детям — надо тратить несколько минут на разминку после каждого часа, проведенного за компьютером, и ни в коем случае не сидеть перед экраном более 8–9 часов в день.

Обязательно нужно приобрести удобное кресло и приличный монитор, чтобы нагрузки на тело и глаза были минимальны. Не забудьте и о питьевом режиме. Чем больше вы выпьете простой воды, работая за компьютером, тем лучше.

Если работа связана с сидением за компьютером, и никуда от него не денешься, то раз в час надо в течение 5–7 минут походить, размяться, побродить по коридорам или лестницам. Уж лучше прослыть непоседой, чем изуродовать ноги и лишиться здоровья.

До поры до времени мы о подобных неприятностях не думаем — других забот хватает. Но если вы почувствовали тяжесть в ногах, если они устали и отекли настолько, что любимые туфельки стали к вечеру узки, с прискорбием сообщаем: это первые симптомы синдрома эконом-класса.

НЕЛАДНО ЧТО-ТО В ДАТСКОМ КОРОЛЕВСТВЕ. Тромбофлебит

Датские солдаты на протяжении многих веков все как один страдали варикозным расширением вен. Причиной заболевания был армейский устав, предписывавший туго перетягивать шею крахмальным воротничком, живот — ремнями, а ноги под коленями — узкими подвязками. Этим варварским способом достигался «эффект толстых икр», считавшийся признаком особой молодцеватости. Несмотря на бравый вид воевать такая армия не могла: из-за сильной боли в ногах и склонности к обморокам солдаты были беспомощны перед врагом.

Нас никто не заставляет ничего перетягивать, и толстые икры сегодня не имеют ничего общего с представлениями о красоте. Так почему же мы по доброй воле обрекаем себя на муки мученические, и ничуть не меньшие, чем испытывали земляки Гамлета? Ответ только один: из-за своей беспечности, из-за медицинской безграмотности и наивной надежды на то, что все как-нибудь само «рассосется».

Может быть, в каких-то ситуациях это и будет справедливо, но не в случае с тромбофлебитом.

СЛОЖНОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Название тромбофлебит происходит от слияния двух греческих слов: *trombos*, что означает ком, сгусток, и *phlebitis*, что значит — воспаление вены. Так называется воспаление стенки вены с образованием тромба, закупоривающего ее просвет. Это одно из самых частых осложнений варикозного расширения вен.

Считается, что тромбофлебит подкожных вен развивается у 55,9—69,6% больных с хронической венозной недостаточностью. При этом необходимо знать, что на ранних этапах развития варикоза тромбофлебит не возникает. У тех, кто в течение 5 лет имеет проблемы с венами, он обнаруживается в 10—15% случаев. А у тех, кто страдает заболеванием в течение 10 лет и более, тромбофлебит развивается в 50% случаев.

Обратите внимание на эти цифры и сделайте соответствующие выводы. Если мы говорим о том, что варикозное заболевание вен, очевидно ухудшая качество жизни больного, все же не укладывает его в постель, то тромбофлебит может обернуться и этим, и другими не менее неприятными последствиями.

БОЛЕЗНЬ БЫВАЕТ РАЗНОЙ.

ФОРМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Специалисты делят тромбофлебиты по локализации на тромбофлебит глубоких вен и тромбофлебит поверхностных вен.

Тромбофлебит *поверхностных вен* чаще всего поражает варикозно расширенные вены. Провоцирующими факторами могут быть травмы, перетяжки, неправильная компрессия, но это не обязательно, так как само варикозное поражение вены способствует развитию тромбофлебита.

Возникающее при тромбофлебите воспаление венозной стенки имеет асептический характер, то есть вызы-

вается не микробами. Присоединение инфекции и развитие нагноения возможно, но это случается редко и не входит в общую картину тромбофлебита поверхностных вен. В случае тромбоза глубоких вен тоже присутствуют компоненты воспаления, но, поскольку вены находятся глубоко в тканях, признаков воспаления (покраснение кожи, повышение температуры кожи) не видно, не ощущается и болезненность. На первое место при поражении глубокой венозной системы выходят проблемы нарушения венозного оттока, так как основная нагрузка (90%) приходится именно на глубокие вены. В случае подозрения на тромбоз глубокой вены необходимо безотлагательно обратиться к врачу и лечиться в больнице.

Острый тромбофлебит глубоких вен развивается внезапно и нередко без видимой причины. Например, после легкого гриппа, перенесенного на ногах, мышцы, в которых проходит воспалившаяся вена, пронзает нестерпимая боль, нога резко отекает и раздувается, кожа на ней становится напряженной, блестящей. Ухудшается общее состояние больного.

Больная конечность обычно холоднее здоровой. В случаях перехода острого тромбофлебита в гнойный наблюдается развитие множественных абсцессов (гнойников, нарывов) по ходу пораженной вены, что может привести к флегмоне — гнойному воспалению клетчатки всей конечности. Иногда острый тромбофлебит глубоких вен излечивается, не переходя в хроническую стадию. Но чаще всего после перенесенного тромбоза глубоких вен на всю жизнь остаются признаки хронической венозной недостаточности, связанные с развитием так называемого посттромбофлебитического синдрома. Сроки течения острого тромбофлебита — до 3 месяцев и даже более.

При остром тромбофлебите глубоких вен рекомендуется строгий постельный режим. Возвышенное положение конечности на шине способствует улучшению венозного оттока и уменьшению отека и болей. Рекомендуется питье не меньше 2 и даже 3 литров воды в

сутки, при условии, что к этому нет противопоказаний (заболевания сердечно-сосудистой системы).

Острый тромбофлебит поверхностных вен начинается резко выраженными болями по ходу поверхностных венозных стволов, повышением температуры до 37,5, изредка — до 38 градусов. Потом температура нормализуется. Отмечается небольшая отечность пораженной конечности. На коже появляются уплотнения различной величины (в зависимости от диаметра пораженной вены), которые можно определить при осторожной пальпации. Чаще поражается большая подкожная и, реже, малая подкожная вена нижних конечностей. Заболевание длится от 10 до 30 дней. При поверхностном тромбофлебите нужно обязательно бинтовать конечность эластичным бинтом, несколько ограничивать двигательную активность, но необходимости соблюдать постельный режим в этом случае нет.

При остром тромбофлебите, если у больного есть противопоказания к антикоагулянтам (препаратам, тормозящим свертывание крови), специалисты нередко рекомендуют лечение пиявками. Имейте в виду, что гирудотерапия назначается только врачом, так как и это лечение имеет противопоказания. Выделяемый железами медицинских пиявок секрет гирудин, попадая в кровь, понижает ее вязкость и свертываемость, при этом также снимается спазм артериальных сосудов.

На конечность по ходу пораженного сосуда можно ставить одновременно по 5—10 пиявок, через 5—6 дней процедуру повторяют. Кожа на конечности должна быть выбрита и вымыта теплой водой без мыла. Для быстрого присасывания пиявок кожу смазывают раствором глюкозы или сладкой водой. Силой пиявку снимать не следует. Высосав 10—20 миллилитров крови, она отпадает сама. Не рекомендуется применение пиявок при анемии, пониженной свертываемости крови, в первые месяцы беременности и во время лечения ртутными препаратами. Как вы догадываетесь, без владения соответствующими медицинскими навыками проводить эту процедуру не стоит.

Хронический тромбоз чаще всего развивается на фоне варикозного расширения подкожных вен нижних конечностей, однако он может поражать и глубокие вены нижних конечностей, а иногда — и те и другие. Клинические проявления заболевания выражаются в воспалительном процессе в вене и около нее. Появляются боли в конечностях, отеки, покраснение над больным сосудом, повышается температура. В дальнейшем, при формировании тромба, наступает закупорка вены и нарушение венозного оттока из конечности, что проявляется в отеках ноги, изменении цвета и структуры кожи голени, образовании язв на голени, появлении кожного зуда.

Хронический тромбоз глубоких и поверхностных вен протекает длительно, иногда от нескольких месяцев до года и более. Физиотерапевтические методы (ультрафиолетовое облучение, соллюкс, инфракрасные лучи и др.) применяют при хроническом поверхностном тромбозе в период образования тромба.

Особняком стоят *послеродовые тромбозы*, которые могут возникать в поверхностных венах конечностей, венах матки, тазовых венах или глубоких венах нижних конечностей. В этом случае тромбозы поверхностных вен нижних конечностей обычно также протекают на фоне варикозного расширения вен.

Тромбоз глубоких вен нижних конечностей в послеродовом периоде начинается остро, сопровождается болью в ноге, появлением отека, значительным учащением пульса, иногда до 120 ударов в минуту.

Само по себе заболевание не пройдет, и лечение его надо начинать немедленно. Но даже в этом случае для окончательного выздоровления понадобится около 6—8 недель.

Больным показан постельный режим, ногу следует держать на возвышении, назначаются, как правило, антибиотики, сульфаниламиды, препараты, обладающие противовоспалительными свойствами. А вот от лечения антикоагулянтами надо воздержаться, особенно если после родов прошло не слишком много времени. Это

связано с тем, что такие препараты могут спровоцировать маточное кровотечение.

Вставать можно только после того, как нормализуется температура, придут в норму показатели крови, пропадет ощущение мурашек в конечностях.

Если возникает сильная боль в ноге по ходу вены, если вена при этом покраснеет, внезапно отечет — бейте тревогу, так как это может быть проявлением тромбофлебита. Надо вызвать врача, а до его прихода следует лечь и не двигать больной ногой. Потому что при движении может оторваться тромб, который образовался в вене.

А пока дело не зашло так далеко, и если вы страдаете хронической венозной недостаточностью, последите за своей конечностью: тянущая боль по ходу вен, зуд и отеки могут быть предвестниками развивающегося тромбофлебита.

У самого у края.

Тромбообразование

Бытует устойчивое мнение, что «заведшийся» в организме тромб рано или поздно обязательно приведет к закупорке сосуда какого-нибудь жизненно важного органа. Это не совсем так.

Тромбообразование — это нормальный и обязательный процесс во всяком здоровом организме. Если бы этого не было, мы бы истекли кровью из-за любой маломальской царапины. Собственно, это и происходит с больными гемофилией, у которых кровь не свертывается. У здоровых людей через некоторое время после пореза ранка затягивается, закупоривается.

Кроме того, тромб, образующийся на стенке сосуда, не всегда достигает опасных размеров. Более того, под действием веществ, вырабатываемых в основном печенью, он чаще всего лизируется, то есть растворяется.

А если нет, то, пока вена здорова, ее стенки сохраняют тонус и сопротивляются расширению тромбом. Если он и прирастает, то не поперек, а вдоль. Это не мешает току крови.

Если вена вследствие варикозной болезни изменена, то процесс рассасывания идет неактивно, тут уж, действительно, ждать милости от природы не приходится — тромб обосновался всерьез и надолго.

Но и это не катастрофа. Больная вена, как правило, сильно расширяется, и даже сравнительно большой тромб не препятствует кровотоку.

Сразу оговоримся, что так может продолжаться только на первых порах. Запущенный процесс, действительно, ни к чему хорошему не приведет.

Редкий случай.

Тромбофлебит подкожных вен передней стенки грудной железы

Известны и крайне редкие формы острых тромбозов поверхностных вен. Это, например, острый тромбофлебит подкожных вен передней грудной стенки и молочной железы, который по-другому называют болезнью Мондора, впервые описавшего данную патологию в 1939 году.

Заболевание встречается редко, причины его появления связывают с опухолями органов грудной полости, молочной железы, инфекциями, травмами. Болезнь Мондора поражает чаще женщин молодого и среднего возраста и клинически проявляется образованием плотных болезненных тяжей с воспалением в надчревной области и по реберному краю, а также в области молочных желез.

Лечиться надо.

Методы лечения поверхностного тромбофлебита

Большую часть больных тромбофлебитом лечат консервативно. Лечение в данном случае направлено на снятие болей и воспаления. Важнейшим условием его эффективности является эластическое бинтование конечности с первых дней болезни.

Крайне важна и противовоспалительная терапия. Антибиотики, как правило, не назначаются. Антикоагулянты непрямого действия показаны только при осложненных формах заболевания. Местно полезно применять противовоспалительные повязки с мазями или спиртовые компрессы.

Показанием к хирургическому лечению являются:

- ◆ острый прогрессирующий тромбофлебит большой подкожной вены на уровне бедра;
- ◆ острый тромбофлебит малой подкожной вены на уровне верхней трети голени.

В нашей стране хирургическое лечение острого тромбофлебита подкожных вен начато в 1930 году В. А. Оппелем, который рекомендовал перевязывать вену выше тромба и удалять ее на всем протяжении вместе с тромбом. Эти хирургические приемы по существу не изменились и применяются в настоящее время. Учитывая наличие острого воспаления, вену не удаляют, а только перевязывают, чтобы не допустить распространения тромбов. После хирургического лечения острых тромбофлебитов подкожных вен хорошие результаты наблюдаются у 90% больных.

Профилактика заболевания заключается в своевременном лечении недугов, которые осложняются развитием тромбофлебитов, то есть варикозного заболевания вен, трофических язв и т. д. Кроме того, в распоряжении врачей есть немало препаратов, влияющих на тромбообразование. Самостоятельно назначать их себе не следует — пусть это сделает профессионал. Все-таки сапоги должен тачать сапожник. А наша задача — следовать назначениям врача, сотрудничать с ним.

Полезные советы.

Народные средства

Вот что предлагает народная медицина для профилактики и облегчения протекания тромбофлебита.

■➡ Измельчите в порошок листья подорожника, цветы руты лекарственной и тысячелистника, кору белой

вербы, плоды или цветы каштана, зелень алтея или малины (можно цветы и даже листья) и ромашку, взятые в равных долях. Тщательно перемешайте, возьмите 2 столовые ложки смеси, залейте 600 миллилитрами кипятка, доведите до кипения и сразу же снимите с огня. Настаивайте в течение ночи. Пейте по 3/4 стакана утром и вечером. Остаток используйте для приготовления компресса.

⇒ 2 столовые ложки бодяги залейте 0,5 литра кипятка, настаивайте в течение 2 часов. Накладывайте на больное место компресс из полученного отвара.

⇒ 2 столовые ложки листьев крапивы заварите стаканом кипятка, настаивайте в течение часа, процедите. Пейте в течение длительного времени 3 раза в день по 1/3 стакана.

⇒ 1 столовую ложку измельченных листьев или коры лесного ореха заварите стаканом кипятка, настаивайте в течение 6 часов. Пейте по 3/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Полезные советы.

Диета

Итальянский ученый Рафаэль де Катерина и его коллеги из Университета Габриэля Д'Аннунцио обнаружили, что полифенолы, содержащиеся в оливковом масле и красном вине, благотворно влияют на эндотелий, выстилающий вены изнутри. Полифенолы подавляют так называемую адгезию, то есть не дают клеткам крови и нитям фибрина прилипать к венозным стенкам, образуя тромбы. Природные лекарства действуют на генетическом уровне, подавляя синтез молекул, отвечающих за этот процесс. Кроме того, полифенолы препятствуют воспалению и защищают от тромбофлебита.

Английские же ученые пришли к выводу, что среди нас есть люди, которым вследствие повышенного уровня аминокислоты, входящей в состав белка, на роду написано обзавестись тяжелой формой варикозной болезни, осложненной тромбофлебитом глубоких вен.

Эти же исследователи установили, что снизить уровень гомоцистеина помогают витамины группы В и фолиевая кислота, содержащиеся в моркови, свекле, листьях капусты, луке, огурцах, помидорах, фруктовых и ягодных соках, отрубях и хлебе из муки грубого помола.

Российские медики тоже имеют свое мнение на данный счет. Они рекомендуют часто и понемногу есть йогурт, творог и другие кисломолочные продукты — такая диета помогает печени вырабатывать ферменты, растворяющие тромбы.

Полезные советы. Лечебная физкультура

Регулярное выполнение приведенных упражнений поможет уменьшить проявления венозной недостаточности в нижних конечностях, замедлит прогрессирование заболевания и снизит риск развития осложнений.

■➡ Глубоко и равномерно дыша, полежите, расслабившись, с закрытыми глазами. При этом положите несколько подушек под ноги так, чтобы они оказались приподнятыми под углом 15—20 градусов.

■➡ Лежа на спине и равномерно дыша, работайте ногами так, словно вы крутите педали велосипеда.

■➡ Упражнение состоит из нескольких частей, выполняется медленно и плавно. Лежа на спине с вытянутыми ногами, сделайте глубокий вдох. Выдыхая, согните правую ногу, подтянув колено к груди. Вдыхая, выпрямите ногу вертикально вверх. Выдыхая, опустите ее. Поочередно повторяйте это упражнение для каждой ноги.

■➡ Лежа на спине, расположив руки вдоль туловища, поднимите ноги вертикально вверх. Покрутите одновременно обеими стопами внутрь, затем наружу.

■➡ Поочередно сгибайте и разгибайте стопы в голеностопном суставе вперед и назад.

■➡ Поочередно сгибайте и разгибайте пальцы стоп.

■➡ Встаньте в положение: ноги вместе, руки вдоль туловища. Сделав глубокий вдох, медленно приподни-

митесь на носки, выдыхая, вернитесь в исходное положение.

⇨ Лежа на спине, расположив руки вдоль туловища, равномерно дыша, попеременно скрещивайте ноги.

⇨ Лежа на спине, согните ноги в коленях, не отрывая стоп от пола. Положите руки на бедра. Медленно вдыхая, приподнимите голову и туловище. Руки при этом скользят к коленям. Медленно выдыхая, вернитесь в исходное положение.

⇨ Положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги на подушке приподняты под углом 15–20 градусов. Медленно вдыхая, прогнитесь в пояснице, оторвав ягодицы от матраса. Медленно выдыхая, вернитесь в исходное положение.

⇨ Положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согните ноги в коленях, не отрывая стоп от пола. Медленно выдыхая, втяните живот. Медленно вдыхая, надуйте живот.

⇨ Положение: лежа на спине, ноги приподняты под углом 15–20 градусов. Согните правую ногу, подтянув колено к груди. При этом руками плотно обхватите стопу. Медленно выпрямляйте ногу вертикально вверх. Руки, плотно обхватывая ногу, скользят по икре до уровня колена. Медленно опускайте ногу, руки скользят по бедру. Упражнение повторить для другой ноги.

⇨ Встаньте в положение: стопы вместе, руки вдоль туловища. Медленно вдыхая, отведите плечи назад. Медленно выдыхая, расслабьте плечи и наклоните голову вперед.

⇨ Ополосните ноги под тугой струей воды. Сначала — под теплой, потом — под прохладной. Делайте это в течение 5–10 минут для каждой ноги.

СИЛЬНЫЕ ТОЖЕ ПЛАЧУТ. Варикоцеле

До сих пор мы вели разговор о венах нижних конечностей. Но вены есть повсюду. Соответственно и варикозное заболевание может развиваться где угодно: на лице, в пищеводе, практически на любом из внутренних органов. Даже на самом что ни на есть интимном. Вот об этом мы сейчас и расскажем.

Это заболевание называется варикоцеле — варикозное расширение вен семенного канатика (от латинского *varix* — венозный узел и греческого *kele* — опухоль). Так же, как и при варикозном расширении вен на ногах, это заболевание развивается при плохом функционировании клапанов в венах, что приводит к обратному току крови.

В норме у любого представителя мужского пола имеются два яичка, которые находятся в мошонке. Яичко соединяется с простатой при помощи длинной и тонкой трубки — семявыносящего протока, длина которого может достигать 50 сантиметров при наружном диаметре — 3 миллиметра и диаметре просвета — 0,5 миллиметра. Этот проток легко определяется на ощупь в виде плотного шнурка (толщиной примерно со стержень шариковой ручки) у основания мошонки. Мочеиспускательный канал проходит через середину простаты (таким путем сперматозоиды туда и попадают).

В процессе эмбрионального развития яичко развивается в животе, на уровне почек (точно так же, как яичники у женщин), на четвертом месяце внутриутробного развития оно начинает спускаться вниз и лишь непосредственно перед рождением опускается в мошонку.

А почему бы ему, собственно, не остаться в брюшной полости и не функционировать там, вырабатывая сперму? Но природа ничего не делает без смысла. Для производства сперматозоидов нужна пониженная температура, что-то около 32—35 °С. Внутри тела она выше, так что единственный выход для сперматозоидов — это обосноваться где-нибудь снаружи.

Нахождение яичек в мошонке, то есть как бы вне пределов тела, дает возможность обеспечить такую пониженную температуру. Именно поэтому кожа мошонки может быть прохладной на ощупь. Как только температура яичка поднимается, сперматогенез (выработка сперматозоидов) прекращается.

Как и любой другой орган, яичко нуждается в кровообращении. Потому рядом с семявыносящим протоком располагается артерия яичка (по латыни — *arteria testicularis*). Этот сосуд приносит к яичку артериальную кровь, богатую кислородом. В процессе обмена веществ кровь в яичке отдает кислород и насыщается углекислым газом, таким образом становясь венозной кровью. В отличие от главной артерии, которая у яичка одна, вен у яичка множество. Они располагаются вокруг семявыносящего протока, артерии яичка и вокруг самого яичка в виде сети, или сплетения.

В венах имеются клапаны — устройства, определяющие кровоток только в одном направлении, в данном случае — от яичка. Чем дальше от яичка, тем вен становится меньше по количеству, поскольку они постепенно сливаются, образуя 1—2 крупных венозных ствола. Этим венозным стволам приходится пройти длинный путь — до того самого места, где яичко образовалось в процессе эмбрионального развития.

Правая и левая вены яичка различаются по месту своего впадения: левая впадает в вену левой почки, а правая соединяется с нижней полой веной.

Это при условии, что все идет по намеченному природой плану.

Если же по тем или иным причинам клапаны вен начинают плохо функционировать, то кровь получает возможность течь в обратном направлении.

А поскольку кровь — это жидкость, а жидкости практически не обладают способностью сжиматься, то давление, которое создается обратным током крови, передается во всех направлениях. Постепенно, под воздействием повышенного давления, вены начинают увеличиваться в размерах, растягиваться. В зависимости от прочности стенок вен у разных людей и от величины венозного давления такое растяжение может достигать разных степеней. Венозная сеть вокруг яичка становится все больше и больше, яичко оказывается как бы погруженным в губку из венозных сосудов. Такая кровяная «баня» из венозных сосудов вокруг яичка приводит к тому, что терморегулирующая функция мошонки утрачивается, и яичко перестает охлаждаться. А значит, нормальный сперматогенез оказывается подавленным, сперматозоиды приказывают долго жить. Имя этому состоянию — бесплодие.

Вот так «тихой сапой» (варикоцеле может никак себя не проявлять, и диагноз устанавливается случайно, при проведении каких-либо медицинских осмотров) варикоз творит более чем неприятные вещи.

МУЖСКАЯ БЕДА.

ОПАСНОСТЬ РАЗВИТИЯ БЕСПЛОДИЯ

Само по себе варикозное расширение вен семенного канатика большой проблемой не является, жизни пациента не угрожает, и с ним можно спокойно прожить всю жизнь без особого беспокойства. Проблемой может быть основное осложнение этого заболевания — мужское бесплодие, к которому ведет повышение температуры яичка, наступающее в результате нарушения венозного оттока. Это служит причиной снижения его

функции и атрофии. В лабораторных анализах спермы такого пациента обнаруживается снижение количества сперматозоидов и их подвижности (в норме в 1 миллилитре спермы содержится около 60 миллионов сперматозоидов).

При обследовании бесплодных пар выяснилось, что этим заболеванием страдают 25,4% мужчин. Если они не проходят лечение, то только 10% из них имеют шанс обзавестись потомством. Если же им сделать операцию, то отцами смогут стать 76% из них.

У 40% мужчин, которым поставлен диагноз «первичное бесплодие», выявляется варикоцеле. Те, кто страдают вторичным бесплодием, в 80% случаев имеют варикоцеле.

Есть у этой проблемы еще один аспект. Варикоцеле может стать не только причиной бесплодия, но и, вследствие недостаточной выработки тестостерона (мужского полового гормона), раннего мужского климакса.

Родом из детства.

Начало развития заболевания

Как правило, заболевание начинает развиваться в период полового созревания. Мальчики в это время интенсивно растут, давление в гроздьевидном сплетении, находящемся в мошонке, за счет прироста ортостатического давления значительно повышается. Примерно в четыре раза увеличивается приток артериальной крови к яичку.

Если больше пришло, то больше должно и уйти. Возрастающий отток крови перерастягивает яичковую вену, раздвигая клапаны и открывая таким образом путь поступлению крови из переполненной почечной вены в яичковую. Развивается варикозная деформация стенок яичковой вены и гроздьевидного сплетения.

Иногда заболевание проявляет себя лишь незначительными болевыми ощущениями в области яичка при физической нагрузке. Стоит прилечь, и все проходит.

Левый уклон.

Особенности течения заболевания

Как правило, варикоцеле бывает только с одной стороны — слева. Это объясняется различным впадением вен яичка справа и слева. Справа вена яичка впадает в нижнюю полую вену, а слева — в левую почечную вену. Давление в левой почечной вене выше, чем в полую вену. Этим и объясняется преимущественный «левый уклон» заболевания.

Двустороннее варикоцеле встречается лишь в 20% случаев, а правостороннее — и вовсе в 2%. После излечения левостороннего варикоцеле правостороннее обычно исчезает.

Заболевание имеет несколько стадий.

При первой стадии:

- ◆ субъективных ощущений нет;
- ◆ расширенные вены локализованы в пределах семенного канатика.

При второй стадии:

- ◆ вены расширены до нижнего полюса яичка;
- ◆ отмечаются тяжесть и боль в области яичка;
- ◆ семенной канатик утолщен.

При третьей стадии:

- ◆ имеются расширенные вены на дне мошонки ниже яичка, которое может быть атрофировано;
- ◆ появляется боль в яичке, промежности, поясничной области, крестце.

Как ставится диагноз?

Правила диагностики

Для того чтобы поставить диагноз, иногда бывает достаточно прощупать область мошонки. При этом в области ее основания, над яичком с левой стороны определяется мягкое неровное образование, спадающее при надавливании и вновь появляющееся при ослаблении давления. В вертикальном положении тела либо при натуживании это образование существенно больше, чем

в положении лежа. Кроме этого, при длительно существующем варикоцеле может быть атрофия яичка слева, то есть по сравнению с правой стороной левое яичко более мягкое и маленькое.

Это состояние безболезненное и какого-либо беспокойства не вызывает. Хотя иногда больного может беспокоить ощущение тяжести либо тянущие ощущения в области яичка.

Обычно наличие варикоцеле выявляется в детском или юношеском возрасте и является показанием к операции.

Стоит подчеркнуть, что нарушение температурного режима (в связи с варикозным расширением) иногда приводит к развитию злокачественной опухоли яичка, а это уже серьезная опасность.

Прогноз — благоприятный.

Методы лечения

Как и при варикозном расширении вен на ногах, самым эффективным способом лечения заболевания является операция. Но при этом она не всегда показана. Поскольку варикоцеле — заболевание, для жизни не опасное, то само по себе его обнаружение у взрослого мужчины не является показанием к операции.

Оперативное лечение требуется в следующих случаях:

- ◆ при наличии болей в области яичка;
- ◆ при мужском бесплодии, обусловленном снижением количества, качества и подвижности сперматозоидов;
- ◆ если есть необходимость исправить эстетический дефект в области мошонки.

А вот детям и подросткам, по мнению специалистов, операцию при варикоцеле следует делать обязательно для профилактики потенциального бесплодия.

В настоящее время существует несколько основных *оперативных способов лечения*:

- ◆ открытая (обычная) операция;
- ◆ операция из минидоступа;
- ◆ эндоскопическая операция.

В последние годы в хирургии произошла настоящая революция — речь идет о появлении эндоскопической хирургии. Она стала с успехом применяться в лечении варикоцеле.

При операции, выполненной эндоскопическим путем, в большинстве случаев пациент не нуждается в обезболивающих лекарствах в послеоперационном периоде. Ему разрешают ходить уже вечером в день операции. Большую часть пациентов отпускают домой в тот же вечер или на следующий день. Нормальная активность пациента восстанавливается на второй день.

Снижение размеров варикоцеле заметно сразу после операции. Однако окончательно лечебный эффект по исчезновению расширенных вен достигается через 3—6 месяцев.

ТРУДНО БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ. **Варикозное заболевание вен** **у женщин**

Женские ножки издавна были источником поэтического вдохновения. «Едва ль найдешь в России целой две пары стройных женских ног», — писал великий поэт и большой знаток вопроса Александр Сергеевич Пушкин. Нам в данном случае важно не то, что его эстетическим идеалам не суждено было материализоваться, а то, что поэт о них (ногах) думал и даже воспевал, причем чаще, чем любую другую часть дамского тела.

Да что Пушкин! В начале XVI столетия не пиит, а монах валламброзаского ордена Аньоло Фиренцуола в трактате «О красоте женщин» писал: «Телосложение должно быть большое, прочное, но при этом благородных форм. Чрезмерно рослое тело не может нравиться, так же как небольшое и худое. Плечи должны быть широкими. На груди не должна проступать ни одна кость. Совершенная грудь повышается плавно, незаметно для глаза. Самые красивые ноги — это длинные, стройные, внизу тонкие, с сильными снежно-белыми икрами, которые оканчиваются маленькой, узкой, но не сухощавой ступней. Предплечья должны быть белыми, мускулистыми». И даже Гомер, расточая комплименты в адрес прекрасной Елены, говорит не о ее глазах или губах, а о ножках. «Тонколодыжная», называет он ее.

Современный культ манекенщиц ввел в моду ноги, соответствующие следующим параметрам:

- ◆ длина (от верхнего края тазовой кости до пятки) должна составлять 54–56% от роста;
- ◆ щиколотку можно обхватить большим и средним пальцами руки;
- ◆ расстояние от бедра до колена примерно на четверть больше расстояния от колена до стопы;
- ◆ при стойке «смирно» отчетливо видны три просвета;
- ◆ кожа ног (включая колени и пятки) чистая и гладкая, а ногти — ровные и розовые.

Нетрудно заметить, что ни в XVI веке, ни в наше время ни о каких сосудистых звездочках или синих прожилках на красивых ногах речи не идет. Что, в принципе, и не удивительно. Ведь между красотой и здоровьем, как раньше, так и теперь, всегда стоит знак равенства.

ЧТО ЗА ПРЕЛЕСТЬ ЭТИ НОЖКИ, ЧТО ЗА ГОРЕ ВЕЧНО С НИМИ.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВАРИКОЗОМ СРЕДИ ЖЕНЩИН

Если кто-то до сих пор думает, что это проблема единиц, то категорически заблуждается. Как мы уже выяснили, из всех, страдающих варикозом, 70% — женщины. Как ни печально, женские ноги куда менее надежны, чем мужские: многие женщины рождаются с генетически слабым клапанным аппаратом в глубоких венах, иногда вообще без него, а во время беременности и родов и здоровые прежде клапаны могут забарахлить. Все это грозит женщине серьезным заболеванием — варикозным расширением вен.

На тяжесть в ногах, небольшие отеки к вечеру жалуется каждая вторая женщина «в возрасте». Но варикозом страдают и молодые. Это стюардессы, ткачихи, учителя и продавцы, парикмахеры и хирурги, манекенщицы и прочие из тех, кто по роду своей работы дол-

жен подолгу стоять. Напомним: кровь течет по венам не только за счет работы сердца, но и под влиянием сокращений мышц, окружающих эти сосуды. Если долго стоять, мышцы не работают, сжатие вен, способствующее движению крови вверх, прекращается. Если не помогать венам толкать кровь вверх, то давление на стенки вен возрастает, они растягиваются и приобретают извитую форму.

«Сидячие» профессии ничуть не менее провоцируют варикоз, нежели «стоячие». Если человек сидит, его вены в верхней части бедра и малом тазу оказываются слегка пережатыми (вот почему мы инстинктивно, если можно, стараемся сидеть, вытянув ноги). К этой группе риска относятся бухгалтеры, диспетчеры, компьютерщицы всех мастей, студенты, школьницы-отличницы и т. д. Все они входят еще и в группу риска по геморрою, который тоже представляет собой варикоз вен прямой кишки, но это большой вопрос, требующий отдельного рассмотрения, с этим заболеванием необходимо обращаться к проктологу, а варикоз нижних конечностей изучает и при возможности лечит врач-флеболог.

Сия проблема, проблема варикоза, не минует даже особ королевской крови. Ее Величество королева Великобритании Елизавета принимает немало лекарств. В том числе она пользуется змеиным ядом для борьбы с варикозом.

Двойному риску подвержены дамы с избыточной массой тела. По артериям от сердца кровь бежит быстро и весело, по венам обратно к сердцу — медленно и тяжело. Чтобы поднять кровь от кончиков пальцев, венам приходится совершать изрядную механическую работу, собственно давления крови для этого недостаточно. На помощь приходит система шлюзов, через которые кровь двигается по венам вверх. Толчок вверх — и открывается клапан, еще толчок — и новая порция крови поднялась на новую высоту.

А вот мышцы, обремененные излишками жира, работают плохо, соответственно, плохо открываются и закрываются шлюзы, и кровь застаивается. А вены на-

чинают механически растягиваться и от перегрузок деформируются. Подчеркнем еще раз: избыточный вес — враг вен номер один.

Как мы уже упоминали, варикозом болеют и худые, особенно высокие люди. Тут арифметика простая: если венозная кровь по дороге от кончиков пальцев ног к сердцу преодолевает в среднем около 1,5 метра, то у рослых это расстояние больше, и закачать кровь на верхние этажи природе труднее.

Варикоз грозит и худым людям небольшого роста, если они малоподвижны. Но для ног плохо не только то, что человек все время стоит или сидит. Не выносят они и резких двигательных рывков, и особенно тяжестей.

Женщины, принимающие контрацептивные гормональные препараты, и все люди, страдающие эндокринными заболеваниями, тоже составляют группу риска по варикозу.

Если вы не хотите пополнить эти, хотя и элитные, но «рисковые» списки, то вам могут пригодиться такие советы.

Полезные советы.

Образ жизни и профилактика варикоза

⇒ Ведите активный образ жизни, это укрепит вены и сердце, поможет выталкивать кровь из нижних конечностей. Особенно полезны лыжи зимой, велосипед и плавание — летом, неторопливые прогулки по 30 минут в день — круглый год. Плавание вены обожают. В воде венозное давление снижается в два раза. Особенно полезно плескаться на спине.

⇒ Их любимое упражнение — встать на носки, а потом резко опуститься на пятки.

⇒ Забудьте про лифт.

⇒ Помните, что вены не любят некоторые виды спорта: волейбол, баскетбол, футбол, поскольку взрывные нагрузки травмируют клапанный аппарат.

⇒ Не бегайте рано поутру, в это время печень выбрасывает в кровь избыточное количество тромбоци-

тов, совокупность данного обстоятельства с повышенной физической нагрузкой способствует развитию варикоза.

⇒ Избегайте подъема тяжестей.

⇒ Сидите правильно, отдавая предпочтение стульям и креслам с твердыми сиденьями, не скрещивайте ноги.

⇒ Не носите каждый день сапожки и туфельки на каблуках выше 4 сантиметров.

⇒ Не злоупотребляйте солнцем и горячими ваннами.

⇒ Ноги мойте прохладной водой.

⇒ Следите за весом и соблюдайте антиварикозную диету, в которой должно быть достаточно овощей, фруктов, зерновых и растительных продуктов. Не забывайте, что вашим венам нужны витамины и микроэлементы.

⇒ По примеру манекенщиц и кинозвезд, выпивайте не менее 2 литров жидкости в день. В жару — еще больше.

⇒ Во время сна подкладывайте под ноги валик высотой не менее 15 сантиметров — это обеспечит хороший отток крови и полноценный отдых ногам.

⇒ Не носите тесного нижнего белья, носков и чулок с резинками, корсетов, тугих ремней и поясов.

⇒ Закаляйтесь: контрастный жесткий душ улучшает кровоснабжение, тренирует сосуды.

⇒ Не применяйте оральные гормональные контрацептивы: они разрушают венозную стенку.

⇒ Помните о том, что предрасположенность к болезни передается в семье от матери к дочери. Значит, надо брать ситуацию в свои руки. Когда будете выбирать, в какую секцию отдать своих малышей, исходите не из соображений моды, а из целесообразности.

⇒ Правильно ориентируйте своих детей в выборе профессии: все, что связано с долгим стоянием или неподвижным сидением, — не для них.

⇒ Не злоупотребляйте шампанским. Варикоз не отличается галантностью, от игристого праздничного и абсолютно дамского напитка он обостряется, а от водки (в очень умеренных дозах) — нет.

☛ Не курите. Тут и объяснять ничего не надо. Никотин самым пагубным образом действует на сосуды.

☛ Не парьте ноги, даже если вы хотите избавиться от простуды проверенными народными средствами. «Не навреди» — одно из правил эскулапов всех времен и народов. Давайте и мы не будем вредить себе. И дело не в том, что здоровье ног важнее насморка, который, лечи не лечи, через неделю закончится. Любая полонка наносит ущерб организму, делает его уязвимым к другим напастям.

Не забывайте, что венам нравится сознательное отношение к их проблемам.

Следите за «звездами».

Обращайтесь к врачу при первых симптомах

Варикоз подкрадывается незаметно. При первых его признаках: чувстве тяжести, жжения и усталости в ногах, которое проходит при ходьбе, отеках голени и стопы, судорогах, появлении сосудистых сине-фиолетовых звездочек из мелких вен — обратитесь к врачу-флебологу. Он назначит абсолютно безболезненное и безопасное обследование вен, которое позволит установить вид и степень нарушений венозного кровообращения, измерить скорость кровотока и выбрать оптимальную схему лечения.

Наиболее чуткими к сигналам, исходящим из нижних конечностей, должны быть люди, относящиеся к группам риска, и те, кому болезнь досталась по наследству.

ИЗГНАННЫМ ИЗ РАЯ ПОСВЯЩАЕТСЯ.

Варикоз и беременность

Это началось давно. Очень давно. В сущности, с тех самых пор, как Бог сказал: «Умножая умножу скорбь твою в беременности твоей».

Беременность провоцирует развитие многих недугов, варикоз — один из них. По данным Всемирной организации здравоохранения, более чем у половины женщин начало болезни приходится именно на это время. И это притом, что принадлежность к женскому полу уже сама по себе является фактором риска обзавестись заболеванием вен. Женщины страдают этим недугом чаще мужчин в 5 раз!

Варикоз, как всякое хроническое заболевание, во время беременности прогрессирует. Риск осложнений варикозной болезни увеличивается с увеличением сроков беременности. Тромбофлебит во время родов или в послеродовой период, к сожалению, — нередкое явление и может создать опасную ситуацию и для плода, и для матери.

Значит ли это, что наличие заболевания вен является противопоказанием к беременности? Ни в коем случае. Но это повод повнимательнее отнестись к своему здоровью до, во время и после беременности.

Во время беременности повышается нагрузка на весь организм (на позвоночник, суставы, сердце и другие

органы). В нем активно идет гормональная перестройка. Под действием гормонов организм готовится к родам, при этом увеличивается подвижность суставов, размягчаются связки, но вместе с ними размягчается и каркас стенок вен. В таком состоянии вены легко подвергаются варикозным изменениям. Растущая матка может сдавливать вены в малом тазу и препятствовать оттоку крови от нижних конечностей. А усиленный кровоток в малом тазу в этот период увеличивает нагрузку на вены. Поэтому беременность и является одним из самых сильных провоцирующих факторов возникновения варикоза.

Способствовать развитию варикоза также могут:

- ◆ наследственная предрасположенность;
- ◆ наличие варикозных вен и капиллярных сеточек до беременности;
- ◆ быстрое увеличение массы тела или избыточный вес;
- ◆ малоподвижный образ жизни;
- ◆ длительное пребывание на солнце или в тепле.

Особое внимание на эти факторы риска следует обратить женщинам со второй, третьей и последующими (хотя многие ли в наше время пойдут на такой подвиг) беременностью.

Как известно, первым признаком приближающегося варикоза у беременных (и не только) являются отеки на ногах: страдает прежде всего лодыжка, женщины замечают, что недавно еще удобные туфли стали тесноваты.

Но здесь есть еще одна тонкость. Отеки на ногах очень часто бывают связаны с почечной патологией, и это особенно характерно для беременных женщин. Увеличенная матка сдавливает мочеточники, нарушается отток мочи, в дело вступают инфекции, возникают пиелонефриты, и тогда уже лечением занимаются совсем другие специалисты.

Если же врач приходит к выводу, что все дело — в начинающейся венозной недостаточности, то остановить развитие болезни не так уж сложно.

Полезные советы. Профилактика развития варикоза при беременности

⇒ Спрячьте обувь на высоких каблуках в шкаф и на несколько месяцев переобуйтесь в удобные туфли с низким каблучком, хорошей колодкой и стелькой.

⇒ Избегайте чрезмерного или резкого увеличения веса.

⇒ Не работайте на корточках.

⇒ Не поднимайте тяжести.

⇒ Не сидите, закинув ногу на ногу.

⇒ Принимайте витамин С: он поддерживает здоровье и эластичность вен.

⇒ Держите ноги в приподнятом положении во время сна и отдыха.

⇒ При ходьбе старайтесь распределять вес равномерно на обе ноги. При этом следите за положением таза: выдвигайте его вперед так, чтобы не было прогиба в пояснице. Если вы вдобавок не будете откидываться назад верхней частью корпуса, то весь позвоночник выпрямится и оптимально разгрузится. Разумным будет вырабатывать такую осанку специально в предвидении последних месяцев беременности.

⇒ Не ходите «уточкой» вперевалку. Старайтесь осознанно перекачивать ступню с пятки на носок. При этом вес автоматически распределится на всю площадь ступни. Чтобы научиться держаться прямо, положите на голову книгу и ходите мелкими шажками. С первого раза это вряд ли получится. Старайтесь. В конце концов, красивая походка пригодится вам и после того, как вы станете мамой.

⇒ Обязательно носите компрессионные гольфы, чулки или колготки, которые помогут вашим венам справиться с повышенной нагрузкой.

⇒ Меньше загорайте, больше отдыхайте в тени.

⇒ Обращайте внимание на достаточное количество клетчатки в пище, щедро включайте в свой рацион овощи, фрукты, продукты из цельного зерна.

⇒ Не допускайте запоров.

⇒ Пейте достаточное (не менее 2 литров в день) количество воды.

⇒ Не носите одежду, которая стесняет движения в плечах и бедрах.

⇒ Исключите горячие ванны, ноги мойте прохладной водой.

А вот от посильных занятий спортом, двигательной активности во время беременности отказываться не стоит, особенно если вы не жалели на это времени до того, как решили стать мамой.

А если ничем подобным не занимались, самое время начать. Упражнения, улучшающие кровоток в венах в этот период жизни женщины, ей просто необходимы.

Наиболее эффективным, безопасным и надежным способом профилактики и лечения заболеваний вен во время беременности является использование лечебного компрессионного трикотажа. Компрессионные чулки, гольфы, колготки необходимо носить на протяжении всей беременности и после родов в течение 6—8 недель. Во время родов и в послеродовой период обязательно следует пользоваться специальными антитромбоэмболическими чулками, либо бинтовать ноги компрессионными бинтами для профилактики тромбоза.

От медикаментозного лечения, по возможности, лучше во время беременности отказаться. Нельзя применять часто используемые для лечения варикозного заболевания антикоагулянты, которые не позволяют крови свертываться и образовывать тромбы. Во время беременности антикоагулянты могут спровоцировать родовые и послеродовые кровотечения и преждевременную отслойку плаценты.

Операцию по поводу варикоза во время беременности делать не стоит. Кормящим мамам также следует отложить операцию до лучших времен, то есть до того времени, когда они перестанут кормить ребенка грудью.

ПО СТОПАМ ГИППОКРАТА. Лечение варикозной болезни

Встала большая обезьяна на задние лапы, взяла в передние палку и ну превращаться в человека. Точно сказать, когда она в первый раз заболела, трудно. Но однажды это случилось. И кто-то из сородичей придумал, как ее лечить.

Это в качестве предположения. Но нам известно абсолютно точно, что в Древнем Египте лечением трофических язв занимались. Свидетельства тому были обнаружены у мумии из захоронения, которому более 3,5 тысяч лет.

Изображения людей с забинтованными ногами были найдены на рисунках старинных африканских племен и в росписях храмов первых христиан.

Гиппократ описал варикозную болезнь и пути ее лечения в 400-х годах до нашей эры. Это, пожалуй, и можно считать первой «печатной» работой на данную тему. Он констатировал: «Когда варикозно расширенный сосуд находится на передней поверхности ноги — на коже или под плотью, и когда нога — черная, и кажется, что необходимо освободить ее от крови, то такие отеки не нужно вскрывать, так как большие язвы являются следствием резаной раны в результате инфлюкса от варикозно расширенного сосуда. Но варикозно расширенный сосуд должен быть проколот во многих местах, на которые укажут обстоятельства». По-видимому, великий врач древности рассчи-

тывал таким образом вызвать тромбоз измененных вен и тем самым вылечить патологическое венозное кровообращение в конечности.

В античных трактатах по медицине встречается описание варикозно расширенных вен, в Древнем Риме люди бинтовали ноги кожаными «бинтами», чтобы избавиться от венозной недостаточности.

Авиценна, Амбруаз Паре, Парацельс, Теодор Бильрот и другие посвятили целые разделы своих трудов описанию диагностики и лечения заболеваний вен. Они искали пути облегчения страданий, задумывались о том, как сохранить ноги в трудоспособном состоянии, как минимальными средствами достигнуть максимального эффекта. Так что сказать, что варикоз — это «болезнь XX или XXI века», значит, отойти от истины.

День нынешний.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Качественный скачок в лечении варикозной болезни произошел, равно как и в остальных отраслях медицины, за последние пятьдесят лет. Были разработаны и продолжают совершенствоваться различные лекарственные препараты, направленные на лечение хронической венозной недостаточности. Значительно усовершенствована техника хирургического лечения заболевания вен.

Для лечения варикоза и его осложнений применяют как консервативные, так и хирургические методы.

Какое именно лечение будет назначено больному, становится ясно после проведенной врачом диагностики. Может быть назначена комплексная терапия: сочетание склеротерапии и применения лазера. При необходимости возможно иссечение варикозно расширенных вен хирургическим способом. Компрессионная склеротерапия показана при телеангиоэктазиях, небольших расширенных венозных стволах или единичных варикозных узлах, а также оставленных после операции одиночных стволах и узлах вен. Как вы понимаете, самое важное —

своевременно обратиться к врачу, пока заболевание не приобрело запущенную форму, когда эффективно уже только хирургическое лечение.

Лечение на начальной стадии

На начальной стадии заболевание течет скрытно и, по существу, единственным его признаком являются небольшие отеки на ногах, появляющиеся вечером на голени, в области лодыжек. Терапевтическое лечение на этой стадии особенно эффективно. Оно направлено на повышение тонуса вен и улучшение венозного оттока, что, в свою очередь, приводит к исчезновению таких симптомов заболевания, как боли, отеки, выраженная капиллярная сетка («звездочки»), чувство тяжести, судороги в нижних конечностях.

Назначаемые врачом лекарственные препараты позволяют замедлить прогрессирование варикозных нарушений и трофических изменений, уменьшают застойные явления, снижают риск возникновения осложнений, улучшая качество жизни.

Лечение венозной недостаточности

Достаточно часто встречаются случаи, когда у больного практически отсутствуют варикозные вены, или их количество весьма незначительно. Тем не менее, человек страдает от тяжести в ногах, болей, отеков. Все это признаки хронической венозной недостаточности. В этих случаях, равно как и при значительно расширенных варикозных венах, врач назначает прием лекарственных препаратов, улучшающих кровообращение в ногах. В настоящее время в арсенале врача-флеболога есть несколько десятков лекарственных препаратов, направленных на борьбу с венозной недостаточностью. Лекарственная терапия показана практически всем больным с венозной недостаточностью.

История консервативного лечения хронической венозной недостаточности неразрывно связана с применением *антикоагулянтов* (напомним, что антикоагулянты — это лекарственные препараты, тормозящие свертываемость

крови). С начала XX века в лечении хронической венозной недостаточности стал применяться *гепарин*. В 1928 году были подробно описаны свойства и химический состав этого препарата, без которого немыслима современная сосудистая хирургия. В 1935 году Д. Мюррей провел клинические испытания гепарина, применив его для лечения 700 больных. Эти и более поздние исследования определили место гепаринотерапии в лечении заболеваний вен.

В последнее время большой интерес вызывают исследования низкомолекулярных гепаринов, и, хотя названия препаратов меняются, назначение антикоагулянтов было и остается одним из ведущих звеньев при лечении заболеваний вен. Но следует подчеркнуть, что антикоагулянты используются только при лечении тромбозов глубоких вен или в тяжелых случаях поверхностных тромбофлебитов. Варикозная болезнь как таковая не требует применения антикоагулянтов.

Также широко используются препараты, влияющие на отток жидкости из тканей и препараты, непосредственно влияющие на стенку вены.

К недостаткам лекарственного метода лечения заболевания вен следует отнести то, что его эффективность ограничена — варикозные вены сохраняются, и требуется постоянный и регулярный прием препаратов.

Отдельно хочется сказать о так называемых «противоварикозных» мазях и кремах. Некоторые из них действительно могут принести облегчение при хронической венозной недостаточности. Но варикозная деформация вен — это процесс еще и механический, в подавляющем большинстве случаев необратимый, поэтому восстановить варикозно деформированную вену и превратить ее в нормальную никакими кремами невозможно.

Лечение варикозного расширения вен и хронической венозной недостаточности — безусловная прерогатива врача. Только он может назначить комплекс лечебных мероприятий и определить целесообразность применения того или иного лекарственного средства.

На начальных стадиях варикозной болезни помогают также изменение образа жизни, применение тонизи-

рующих приборов, ношение компрессионных колготок, гимнастика, массаж, народные средства. Но имейте в виду, что, к сожалению, и медикаментозная терапия, и ношение эластичных бинтов или компрессионного белья могут привести лишь к замедлению прогрессирования заболевания, но не к излечению.

На сегодняшний день в арсенале врачей есть два радикальных способа лечения этого заболевания — компрессионная склеротерапия и хирургическое вмешательство. Эти методы нередко дополняют друг друга, обеспечивая наилучшие результаты лечения и оптимальный косметический эффект.

Склеротерапия

На ранних стадиях варикозной болезни приоритетным методом справедливо считается так называемое *компрессионное флебосклерозирование (компрессионная склеротерапия)*. В флебологии оно достаточно активно применяется с середины XX века.

В последние годы эта методика получила широкое распространение в связи с появлением новых препаратов-склерозантов, отличающихся прекрасным лечебным эффектом, малой токсичностью и практически полным отсутствием побочных действий.

На бытовом уровне эту процедуру обычно называют просто лечением уколами. С использованием компрессионной склеротерапии в странах Запада лечится около 70% всех больных.

В основе метода лежит применение лекарственных препаратов, которые при внутривенном введении вступают во взаимодействие с венозной стенкой, благодаря чему она «склеивается», и ток крови в этом участке прекращается. Для проведения компрессионной склеротерапии используются современные высококачественные препараты, отличающиеся малой токсичностью и значительной эффективностью.

Склеротерапия на длительное время, а в ряде случаев — пожизненно гарантирует хороший лечебный и

косметический результат. Склеротерапия препятствует прогрессированию варикозной болезни, «склеивая» те вены, которые уже расширены.

Процедура склеротерапии занимает 30–40 минут. Проводится несколько инъекций склерозирующего вещества в варикозную вену. Количество процедур врач назначает индивидуально. Иногда требуется 3–4 процедуры и более, их проводят с интервалом в неделю.

Процедура практически безболезненна, особенно если вы не боитесь уколов.

Склеротерапия противопоказана при флебитах, тромбозах и нарушениях свертываемости крови.

Полезные советы.

Как подготовиться к процедуре склеротерапии

☛ Накануне процедуры компрессионной склеротерапии не стоит проводить эпиляцию, а также смазывать ногу кремами или лосьонами.

☛ Необходимо учитывать, что после проведения склеротерапии нога будет в эластичном бинте в течение 5–7 суток, поэтому одежда и обувь должны быть достаточно просторны.

☛ Сразу после процедуры надо походить в течение 20–30 минут.

☛ Первый раз бинты можно снять не раньше чем через 5–7 суток после склеротерапии. Нogu следует вымыть под душем, высушить полотенцем промокающими движениями, смазать питательным кремом и вновь забинтовать эластичным бинтом, который не снимается и на ночь. Так надо делать ежедневно. Бинты снимаются за 1–1,5 часа до прихода на следующий сеанс склеротерапии.

☛ От горячей ванны, посещения бани или сауны на все время лечения и в течение 1,5–2 месяцев после него следует категорически отказаться.

☛ Вредно подолгу стоять или сидеть.

☛ Если есть варианты, то лучше проводить склеротерапию в холодное время года. Это связано с тем,

что после процедуры придется долгое время носить компрессионные чулки, бинты или колготки, а в них жарко, кожа будет преть, могут развиваться аллергия или какая другая напасть.

Справедливости ради стоит сказать, что компрессионная склеротерапия не всегда обеспечивает окончательное выздоровление после проведения первого курса, в ряде случаев требуются повторные курсы. В этой связи очень важны регулярные профилактические осмотры у специалиста.

Этот метод снискал популярность во всем мире. В том числе и потому, что осложнения после его применения очень редки. Чаще всего встречаются пигментные пятна на месте склерозированных вен, которые исчезают потом без специального лечения. Значительно реже отмечается появление новых сосудистых «звездочек», требующих повторного лечения. Поверхностные эрозии и тромбофлебит появляются менее чем у 0,1% больных, да и то из числа тех, которые нарушают режим.

Лазерная фотокоагуляция

Как правило, лазерная фотокоагуляция — лечение мелких вен с помощью лазера — используется при диаметре вен менее 1 миллиметра. Если он больше, то врач чаще назначает склеротерапию. Применяется и сочетание этих методов.

Лазерное излучение необходимой длины волны действует, прежде всего, на молекулы оксигемоглобина, при этом происходит локальное нагревание сосуда, разрушение внутренней выстилки и в дальнейшем запустевание сосуда.

Компрессионный трикотаж

Несмотря на то, что компрессионное лечение варикозного заболевания вен применяется еще с античных времен, только в последнее время эластическая компрессия стала

рассматриваться как отдельный и самостоятельный вид лечения. До этого ее расценивали только как дополнение к лекарственной терапии или оперативному лечению.

Компрессионная терапия включает в себя применение лечебных эластических бинтов различных марок и специального лечебного компрессионного трикотажа.

Отечественная и зарубежная промышленность выпускает эластичные бинты трех видов: короткой, средней и высокой растяжимости.

Бинты *короткой растяжимости* (удлинение не более чем на 70%) применяются для лечения осложненных форм хронической венозной недостаточности, тромбозов глубоких вен, посттромбофлебитического синдрома и лимфатической недостаточности.

Бинты *средней растяжимости* (удлинение от 70 до 140%) используются при лечении варикозной болезни, хронической венозной недостаточности и проведении компрессионной склеротерапии.

Бинты *высокой растяжимости* (удлинение более чем на 140%) применяются для профилактики тромботических осложнений в послеоперационном периоде.

Лечебный компрессионный трикотаж — это лечебные чулки, колготки, гольфы. Многие заблуждаются, считая лечебными различные «поддерживающие» колготки, особенно если они высокой степени плотности. Увы, но компрессионные изделия никогда не маркируются в DENax. DEN — это техническая характеристика трикотажного полотна, имеющая лишь косвенное отношение к давлению, которое создается изделием.

Лечебные трикотажные изделия классифицируются по нескольким функциональным компрессионным классам. Класс изделия определяется давлением, которое изделие создает на лодыжке и в нижней трети голени. Степень компрессии определяет врач.

Человеку, больному варикозным расширением вен, показано применение трикотажа *второго компрессионного класса*. Эти колготки или гольфы создадут на больной ноге давление, полностью уравнивающее давление в варикозных венах, и ликвидируют венозную недостаточность.

Более того, лечебные компрессионные изделия создают так называемое распределенное давление. Создаваемое ими давление постепенно снижается по ходу ноги снизу вверх на 25—30%, что способствует эффективному оттоку крови и лимфы.

Ежедневное ношение эластичных бинтов, чулок или колготок в течение месяца практически полностью соответствует по эффективности месячному приему лекарственных препаратов.

Особенно эффективно применение компрессионного трикотажа для профилактики развития и рецидива варикозной болезни.

Главное преимущество компрессионных изделий в сравнении даже с самыми лучшими лекарственными препаратами — их абсолютная безопасность для здоровья.

Хирургическое удаление варикозно расширенных вен

Избавление от варикозной болезни в полном объеме несет только скальпель. Хирургическое лечение проводится, когда комплекс консервативных мероприятий не дал результатов. Операция заключается в вытягивании больной вены через разрез на коже.

Суть каждого оперативного метода — в надежном и длительном выключении из кровообращения пораженных венозных сосудов и переносе тока крови из поврежденных поверхностных вен в глубокие. Это, вопреки бытующему мнению, приводит к устранению застоя крови в варикозно расширенных подкожных венах, благодаря чему болезнь перестает прогрессировать. В итоге значительно улучшается кровообращение, исчезают болезненные симптомы и сосудистые «сеточки».

Если в дело не вмешается хирург, то запущенная варикозная болезнь неизлечима. До недавнего времени бытовало мнение, будто с лечением варикозной болезни можно и потянуть, а вот когда будут поражены все вены до единой, тогда можно и удалить их одним ма-

хом. Это глубокое заблуждение. Варикоз необходимо лечить на любой стадии, и чем раньше, тем лучше, причем лечение должно быть комплексным.

Целью лечения является восстановление функциональных возможностей, например, возможности стоять, не испытывая боли, и предупреждение осложнений. Опасные осложнения в основном связаны с загустением крови в сосуде (образованием тромба).

Еще до нашей эры применялись хирургические методы лечения этой болезни, а в XIX веке были разработаны основные способы удаления выступающих вен.

Арсенал операций на варикозных венах разнообразен и продолжает год от года расширяться. Почти всегда при операции удаляется основной ствол большой подкожной вены, которая является самой крупной подкожной веной на ноге. При этом делается разрез у паха и один или несколько разрезов (меньших размеров) на голени. Вена на всем протяжении от верхней трети бедра до лодыжки извлекается с помощью специального инструмента. После этого хирург удаляет другие вены через отдельные небольшие разрезы. Таким образом патологически измененные вены удаляются. Кровь в дальнейшем будет течь по здоровым венам.

Академик А. Покровский утверждал: «Изменения варикозно расширенных вен и их клапанного аппарата необратимы. При всех современных методах консервативного лечения варикоз не исчезнет, если вы будете только бинтовать ноги или пить самые дорогостоящие медицинские препараты. Несомненно, самым радикальным методом лечения варикоза является оперативный. При помощи хирургического вмешательства (веностомии) вены удаляются, венозный кровоток нормализуется, боли прекращаются, исчезают отеки, и ноги вновь становятся практически здоровыми».

Русский профессор А. Троянов еще в 1888 году разработал операцию по перевязке большой подкожной вены у места ее впадения в бедренную вену. В настоящее время эта операция называется круссэктомия и отличается превосходным косметическим результатом.

Весьма распространенным способом лечения варикоза сегодня является комбинация оперативного и склерозирующего: делается операция Троянова-Трендленбурга (перевязывается ствол большой подкожной вены у места впадения в бедренную, и вводится склерозирующий препарат).

Долгие годы операция на венах считалась тяжелой для пациента. Она была сопряжена с множественными разрезами, большой потерей крови, длительной реабилитацией в стационаре, бинтованием, ограничением движения. И люди оттягивали встречу с хирургом, как могли. Увы, и по сей день многие пациенты обращаются в специализированные флебологические клиники уже на той стадии, когда требуется серьезная операция...

ПРОМЕДЛЕНИЕ НЕ ПОКАЗАНО.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕЧЕНИЯ

Хуже нет, чем ждать и догонять, — гласит народная мудрость. А рекомендация флебологов такова: если у вас есть склонность к варикозному расширению вен, ни в коем случае не запускайте болезнь, вовремя проходите обследование у специалистов, придерживайтесь их рекомендаций и соблюдайте несложные меры профилактики.

Возможности диагностики за последние годы возросли многократно. В последние десятилетия практически не используются сложные рентгенологические исследования — им на смену пришли ультразвуковые методы диагностики: ультразвуковая доплерография, дуплексное ангиосканирование. С помощью современной аппаратуры сегодня можно не только поставить диагноз на ранней стадии болезни, но и прогнозировать вероятность ее развития, и, соответственно, проводить активную целенаправленную профилактику (ношение лечебного трикотажа, медикаментозная поддержка, изменение образа жизни).

В последние годы разработаны методы извлечения варикозных вен из небольших разрезов на всем протя-

жении. Малоинвазивные операции являются приоритетным направлением хирургии в целом и флебологии в частности. Существует большое количество методик хирургического лечения. Их назначение — удаление варикозных вен, блокирование патологического рефлюкса в местах соединения глубоких и поверхностных вен.

Как и любой другой метод, оперативное лечение имеет свои показания и противопоказания, поэтому вопрос о его назначении решает только врач.

На приеме у хирурга нужно четко уяснить для себя, каковы этапы операции и послеоперационного периода, какие существуют альтернативные методики лечения варикозной болезни, и почему эти методики вам не предлагаются. Необходимо также узнать о вероятности рецидива болезни, и как его можно избежать.

Послеоперационный период при адекватно и малоинвазивно выполненной операции протекает гладко. Болевые ощущения слабые, поэтому введения обезболивающих средств уже через сутки после операции не требуется. В день операции пациенты начинают ходить, а через день возвращаются к активной, полноценной жизни.

Специалисты уверяют: если речь идет о болезнях вен, то при их наличии безнадежных больных практически не существует. Если правильно определены причинно-следственные связи заболевания, если пациент соблюдает все предписания врача, можно справиться с любыми формами заболевания.

Выбрать стратегию и метод лечения должен врач. Наша задача — строго следовать его указаниям, быть его союзниками. Не заблуждайтесь по поводу того, что, начитавшись популярной литературы, вы подкованы настолько, что в состоянии сами решить, «что такое хорошо и что такое плохо». А главное — не полагайтесь на опыт соседки по лестничной площадке. То чудодейственное средство, которое помогло ей, может абсолютно не подойти вам. Организмы-то у нас разные и по-разному реагируют и на болезнь, и на ее лечение.

ТРАВЫ И МНОГОЕ ДРУГОЕ ДЛЯ ПОПРАВЫ.

Из арсенала народных средств

Мы сидели, мы бежали, наши ноженьки устали... Для того чтобы этого не произошло, надо приложить некоторые усилия. Конечно, нам не хочется тратить время на «ерунду», но, поверьте, лучше сегодня заняться специальной гимнастикой и попить травяные настои, чем лечь на операционный стол завтра и уже после этого делать гимнастику и пить настои.

Как американцы Екатерине Великой угодили

Российская императрица Екатерина II проявляла живой интерес к новинкам медицины. В молодости Екатерина страдала от варикозного расширения вен, вызванного ношением чулок с тугими подвязками и затягиванием в корсет. Исцелиться от недуга ей помогло снадобье, привезенное русским путешественником Плениснером из экспедиции по Америке.

Основу чудесного снадобья составляли листья и кора растения гамамелиса вирджинского, содержащие дубильные вещества и используемые жителями Америки как кровоостанавливающее средство.

Секрет французских виноградарей

Издавна были известны и другие способы лечения варикозной болезни с помощью трав, корешков, цветов и прочих растительных «материалов». Так, например, во Франции крестьяне, чьим традиционным занятием было виноделие, никогда не страдали от заболеваний вен. Среди французских виноградарей было обычным делом запасть впрок красные листья, которые в огромных количествах опадают во время сбора винограда, и делать из них настойки и похожие на кашу средства для компрессов. Настойку регулярно принимали внутрь, а кашей смазывали отечные и больные участки ног.

Говорят, что во времена, когда для приготовления вина виноград мяли ногами, а грозди не слишком тщательно очищали от листьев, люди, занимающиеся трямбовкой винограда, всегда ощущали благотворное действие этой смеси на свои ноги.

В более близкие нам по времени годы были проведены исследования, которые показали, что виноградные листья богаты веществами, оказывающими лечебный эффект и облегчающими симптомы варикоза.

И, надо сказать, что не только виноград справляется с ножными проблемами. В арсенале народной медицины весьма значительное количество таких средств.

В дело идет все

При варикозном расширении вен в 70 случаях из 100 помогают *свежие листья сирени*. Листья ополосните в воде и прибинтуйте так, чтобы получился листовенный «чулок». Через сутки снимите, кожа будет покрыта бурой слизью. После 2—3 процедур вены спрячутся.

Хороший эффект дают компрессы из *молочной сыворотки*. Надо смочить в сыворотке тряпочку, обернуть ею участки с расширенными венами и прикрыть бумагой для компресса (полиэтилен не применять во избежание опрелостей). Утром необходимо смыть сыворотку холодной водой. Вместо сыворотки можно приме-

нять компресс из перемолотых *листьев каштана конского*. Более ощутимые результаты дает накладывание *цветов каштана*. Лечение продолжительное.

Приготовьте «мускат» для прекрасных дам. Измельчите в кофемолке или истолките в ступке *мускатный орех*, залейте 1 чайную ложку измельченного ореха стаканом крутого кипятка, добавьте 1 столовую ложку *меда*, хорошо перемешайте, дайте настояться и пейте. Рекомендуемая доза: по стакану 2 раза в день за час до завтрака и через 2 часа после ужина.

Возьмите крупный спелый *помидор*, нарежьте тонкими ломтиками и прибинтуйте к больным местам. Примерно через 3 часа снимите компресс.

Смочите полотняные салфетки *яблочным уксусом*, оберните ими ноги, сверху завяжите махровым полотенцем. Держите компресс не менее получаса, приподняв при этом ноги как можно выше. Так же можно сделать компресс из листьев *белокочанной капусты* или *винограда*.

Проверенным средством от варикоза считаются *кедровые орехи* и *масло, приготовленное из них*. Щелкайте перед сном орешки в свое удовольствие, а ноги мажьте кедровым маслом.

Одним из народных методов лечения варикозной болезни без серьезных трофических нарушений является следующий. Одну столовую ложку измельченных *листьев* или *коры лесного ореха* заварите стаканом кипятка, настаивайте в течение 6 часов. Пейте по 3/4 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

50 граммов *цветков* или *измельченных плодов конского каштана* залейте 0,5 литра водки. Настаивайте в течение 2 недель в темном месте, периодически взбалтывая. Принимайте настойку по 30—40 капель 3—4 раза в день в течение 3—4 недель. Эту же настойку можно использовать для наружного применения.

Заварите 2 столовые ложки *несозревших высушенных шишек хмеля* стаканом кипятка. Кипятите на слабом огне в течение 15 минут, процедите. Эту дозу надо выпить за 2—3 приема в течение дня.

Пол-литровую бутылку заполните нарезанными *листьями каланхоэ* и залейте водкой до горлышка. Настаивайте неделю в темном месте, периодически встряхивая. Натирайте ноги перед сном от стопы и выше в течение 1—4 месяцев.

Возьмите пол-литровую бутылку, заполните ее на $\frac{3}{4}$ *березовыми почками* и залейте водкой до горлышка. Полученной настойкой рекомендуется смазывать больные места несколько раз в день при появлении боли.

Тщательно разотрите в ступке *свежесорванные листья и головки полыни серебристой*, затем смешайте 1 столовую ложку приготовленного сырья с 1 столовой ложкой *кислого молока* или *сметаны* и нанесите ровным слоем на марлю, которую затем наложите на участки с расширенными венами.

Сделайте настой из *листьев крапивы двудомной*. Принимайте по стакану утром и вечером, соблюдая при этом молочно-растительную диету.

Приготовьте настойку *цветков акации белой*. Для этого 4 столовые ложки измельченных цветков залейте 100 миллилитрами 70%-го спирта (можно воспользоваться водкой), настаивайте 7—10 дней, процедите, используйте для втирания в места воспаленных вен при варикозном расширении. Это способствует рассасыванию уплотненных узлов.

Смешайте 15 граммов *коры крушины*, 10 граммов *листьев Melissa лекарственной*, 10 граммов *травы тысячелистника*, 10 граммов *цветов терновника*. Приготовьте отвар в пропорции: 1 столовая ложка смеси на стакан воды. Принимайте по стакану утром и вечером.

Возьмите по 100 граммов *травы горошка мышиного* и *подмаренника настоящего*, 30 граммов *хвоща полевого*, по 10 граммов *травы репешка* и *земляники*. Столовую ложку смеси залейте 0,5 литра кипятка, настаивайте 30 минут. Полученный настой надо выпить в 3 приема, за 20 минут до еды. Готовить и принимать в течение месяца.

Еще один целебный настой готовится так. Возьмите в равных количествах *цветки рябины* и *арники*, *корневище пырея*. Столовую ложку смеси заварите стаканом

кипятка, настаивайте в течение 20 минут. Пейте по 2–3 стакана настоя в день, вне зависимости от приема пищи, в течение месяца.

Вам надоели настои? Хорошо, приготовьте вино. Возьмите 20 граммов *корневища айры*, залейте 0,5 литра *яблочного вина* домашнего приготовления, настаивайте в темном месте в течение двух недель, процедите. Принимайте по 2 столовые ложки за 30 минут до еды 3 раза в день.

В лечебном питании при варикозе и тромбофлебите большое значение имеют *баклажаны*. Принимать их рекомендуют без ограничений с минимальной термобработкой.

Чистый прополис принимают по 4–5 граммов, продолжительно жуя, затем проглатывают, 3 раза в день за час до еды. Средство улучшает состав крови, делает ее более чистой и менее вязкой.

Можно бежать, а можно лежать.

Гимнастика для улучшения кровообращения

Улучшить венозное кровообращение вам помогут эти несложные упражнения.

Они выполняются лежа, при возвышенном положении ног, в медленном темпе, без задержки дыхания.

➡ Лежа на спине, вытяните руки вдоль туловища, прямые ноги положите на стул. Поочередно сгибайте и разгибайте правую и левую ступню — по 5 раз каждую. Повторите упражнение одновременно обеими ступнями 5 раз.

➡ Лежа на спине, вытяните руки вдоль туловища. Поднимите вверх и разведите ноги; оттянув носки, выполните вращения в голеностопных суставах вправо и влево. Повторите по 5–7 раз в каждую сторону.

➡ Исходное положение то же. Согните ноги в коленях и выполните круговые движения в коленных суставах вправо и влево, по 5–8 раз в каждую сторону.

➡ Сделайте стойку на лопатках (это упражнение называется «березка»). Разведите ноги. Махами меняйте положение ног (а это — «ножницы»). Повторите 4–7 раз.

III⇒ Исходное положение то же. Ноги согните в коленных суставах и «крутите педали». Повторите упражнение 5—7 раз.

III⇒ Лежа на спине, вытяните руки вдоль тела. Согнутые в коленях ноги поставьте ступнями на стену. «Шагайте» вверх, а затем вниз по стене по 5 раз.

III⇒ Лежа на спине, поднимите прямые ноги и поставьте ступни на стену или положите ноги на высокую подставку. Полежите так 5—10 минут.

Комплекс можно выполнять в любое удобное для вас время, но регулярно. Первое и последнее упражнения старайтесь делать 2—3 раза в день. Постепенно нагрузки надо увеличивать.

Вот еще один простейший комплекс упражнений при варикозном расширении вен.

III⇒ Лягте, закиньте ноги на что-нибудь высокое. Пребывайте в таком положении в течение 15 минут 4 раза в день.

III⇒ Находясь в том же исходном положении, напрягайте и расслабляйте бедра. Выполняйте 10 раз.

III⇒ В том же исходном положении вдыхайте и выдыхайте, втягивая и выпячивая живот. Выполняйте 5 раз.

III⇒ Находясь в том же исходном положении, сгибайте и разгибайте ноги (10 раз).

III⇒ Поднимайте руки одновременно, через стороны вверх в медленном темпе (4 раза).

III⇒ Сгибайте и разгибайте в том же темпе пальцы ног (10 раз).

Водные процедуры.

Лечение ваннами

Весьма полезны при варикозе ножные ванны. Вот несколько их рецептов.

100 граммов *сушеницы топяной* залейте 5 литрами кипятка и настаивайте в течение 8—10 часов. Затем погрузите ноги в этот состав на 20—30 минут. Температура воды должна быть около 35 градусов.

Шалфейные ванны оказывают обезболивающее и успокаивающее действие. Их полезно делать 2 раза в неделю, курс лечения состоит из 12—15 процедур. Для одной ванны требуется 250 миллилитров экстракта шалфея. Температура воды должна быть 35—37 градусов.

При болях в ногах помогают 30-минутные теплые ножные ванны из *отвара коры вербы и коры дуба*. После ванны надо надеть эластичные чулки и отдохнуть.

Чесночная ванна является весьма эффективным средством против неприятностей, вызываемых варикозом. Чеснок растолките, заверните в марлю и кипятите в 2 литрах воды в течение 5 минут. Отвар разведите в 4 литрах воды. Приготовьте горячую и холодную чесночные ванны. 2 минуты держите ноги в горячем чесночном отваре, 30 секунд — в холодном. Повторяйте процедуру в течение 20 минут. Последней должна быть холодная ванна. Чаще одного раза в неделю прибегать к этому средству не стоит.

Соляные ванны. Поваренную соль насыпьте в холщовый мешочек и повесьте так, чтобы он оказался под струей воды из крана. Затем пустите воду, отрегулировав температуру до 35—38 градусов. Постепенно соль растворится. Подержите ноги в соленой воде в течение 10—20 минут. Сделайте 15 таких ванн (это ведь совсем нетрудно), повторяя их через день.

Обе ноги поместите в таз или в ванну. Сильной струей воды с температурой 16—20 градусов обливайте ноги от пальцев до колен. Особенно тщательно массируйте струей область коленных чашечек и икр. Затем уменьшите напор и просто дайте воде плавно течь по ногам. Повторяйте процедуру каждый день.

Пей, да дело разумей.

Соколечение

Пить при варикозе надо с умом. Доктор Уокер из Норфолкской лаборатории пищевой химии и научных исследований предлагает рецепты смесей соков, кото-

рые наиболее полезны при варикозном расширении вен. Выбирайте, что вам больше нравится.

10 частей сока *моркови* и 6 частей сока *шпината*.

Это соотношение обеспечивает достаточное количество витаминов С, Е и щавелевой кислоты, необходимых для нормального сокращения сосудов.

7 частей сока *моркови*, 4 части сока *сельдерея*, 2 части сока *петрушки*, 3 части сока *шпината*.

Содержащийся в этом коктейле натрий предотвращает отеки, нормализует циркуляцию крови. Сок петрушки укрепляет стенки сосудов и предотвращает спазмы.

10 частей сока *моркови*, 3 части *свекольного* сока, 3 части сока *огурца*.

Наличие калия, натрия, кальция, фосфора, хлора благотворно влияет на кровяное давление, что весьма полезно при тромбозе.

8 частей *морковного* сока, 4 части сока *шпината*, 2 части сока *репы*, 2 части сока *кресса водяного*.

Содержащиеся в этом коктейле кальций, магний, калий, сера, фосфор и железо растворяют тромбы и замедляют их образование.

Свеклу и *репу* для приготовления используют вместе с ботвой, в *моркови* берется зеленая верхушка, срезанная на расстоянии 1 сантиметра от корнеплода. *Кресс водяной* растет по берегам ручьев, его собирают весной и осенью.

Все ингредиенты должны быть свежими. Сок отжимают непосредственно перед употреблением.

Надежные помощники.

Лечение народными средствами при тромбозе

Настой *коры* и *листьев лещины* оказывает лечебное действие при варикозном расширении вен, трофических язвах голени и кровотечении из мелких капиллярных

сосудов. Готовят его так. Столовую ложку сухого сырья (это 1 часть листьев и 10 частей коры) измельчают в ступке, помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом кипятка. Закрыв емкость, помещают сосуд в духовку на 30 минут, затем остужают, процеживают, плотный остаток отжимают и доливают кипятком до исходного объема.

Теплым отваром смачивают салфетки и прикладывают вдоль воспаленных вен 4—5 раз в день. Рекомендуются комбинировать это лечение с приемом препарата внутрь по 1/4 стакана 3—4 раза в день. Курс лечения — 3—4 недели. Отвар оказывает противовоспалительное действие на стенки вен. В народной медицине его используют для лечения в остром периоде тромбофлебита.

Календула — излюбленное народное средство с самым широким спектром применения. Эффективную помощь оказывает этот универсальный лекарь и при заболеваниях вен. Благодаря наличию растительных анальгетиков и антибиотиков настой цветов календулы лекарственной обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, гипотензивным действиями.

Готовят настой так. Столовую ложку сухого сырья залейте 1 стаканом кипятка (лучше использовать эмалированную посуду), плотно закройте и настаивайте, укутав, в течение 20 минут. Процедите, плотный остаток отожмите через 2—3 слоя марли. Долейте кипятком до первоначального объема. Принимайте по 2 столовые ложки 3 раза в день. Курс лечения — 3 месяца.

Для приготовления мази надо 50 граммов измельченных в пудру *цветков календулы* смешать с 200 граммами *топленого нутряного свиного сала*. Поставьте на кипящую водяную баню и, постоянно помешивая деревянной лопаточкой, доведите до однородного состояния. Храните в холодильнике.

При тромбофлебите мазь наносят особенно толстым слоем и накрывают тканью или легкой повязкой. Продолжительность времени воздействия — в течение ночи — очень важна, поскольку биологически активные вещества должны проникнуть в глубь тканей.

При тромбозе вен накладывайте на больное место компресс из отвара *бодяги* (осога). Две столовые ложки бодяги залейте 0,5 литра кипятка, настаивайте в течение 2 часов.

Также при тромбозе вен полезно длительное время пить настой из *листьев крапивы*. 2 столовые ложки заварите стаканом кипятка, настаивайте в течение часа, процедите. Пейте 3 раза в день по 1/3 стакана, соблюдая диету, при которой из меню исключены мясо, рыба, все жареное.

Залейте стаканом водки 2 столовые ложки измельченных свежих листьев *каланхоэ*, настаивайте неделю. Этой настойкой растирайте ноги, пораженные заболеванием.

Лист *капусты белокочанной* слегка отбейте, хорошо прокатав скалкой. Одну сторону листа смажьте растительным маслом и наложите этой стороной на участок тела, пораженный тромбозом, укрепите бинтом, держите сутки. Курс лечения — месяц.

Эффективно помогает облегчить симптомы заболевания мумие. Обычно 0,15 грамма разводят в столовой ложке кипяченой воды и пьют 2 раза в день за 1—2 часа до еды в течение 10 дней. Как правило, на 4—6-й день уменьшаются боль и отеки конечности. К 8—10-му дню исчезают другие симптомы заболевания.

Возьмите по 10 граммов порошка *цветков ромашки*, *листьев* и *цветков шалфея*, 50 граммов растертых *плодов каштана* и 5 граммов *картофельного крахмала*, залейте 200 граммами *горячего куриного жира* и протомите в течение 2,5 часа на водяной бане. Настаивайте ночь. Затем снова нагрейте и доведите до кипения. После чего процедите, отожмите, остудите. Смазывайте пораженные места несколько раз в день.

Кто любит арбуз, а кто — свиной хрящик... Лечение народными средствами при отеках

В арсенале народной медицины имеется немало естественных средств, помогающих избавиться от отеков ног. Некоторые из них просто снимают этот не-

приятный симптом — опухание ног после больших физических нагрузок. (Особенно часто это случается при большом весе.) Другие помогают нормализовать водно-солевой обмен. Есть и рекомендации, направленные на улучшение работы почек, сердца, печени, непосредственно влияющих на вывод избыточной жидкости из организма.

Если у вас к вечеру устают и отекают ноги, очень полезно делать теплые ножные ванны. Для таких ванн можно использовать настой из *цветков ромашки, шалфея, хвоща*. 100 граммов сухой травы залейте 1 литром горячей воды, кипятите 15 минут на медленном огне. Настаивайте 45 минут, процедите. Полученный настой разбавьте 3—4 литрами воды.

Отекшие усталые ноги полезно протирать *льдом*. Еще лучше приготовить лед из настоя *листьев шалфея, цветков ромашки, полевого василька* или *травы тысячелистника*.

Благотворное воздействие на ноги оказывает массаж. Массировать ноги следует ежедневно жестким полотенцем от пальцев вверх. Ступню можно массировать сильно, а колени и бедра — слабее. Можно использовать для массажа две щетки с щетиной средней жесткости. В этом случае синхронными круговыми движениями растирают ноги от стоп до паховых складок. Массаж продолжайте до покраснения кожи. После чего смажьте кожу питательным кремом или растительным маслом.

При отеках ног пьют отвар *льняного семени*. Готовят его из расчета 4 чайные ложки семян на 1 литр воды. Кипятите 10—15 минут, затем настаивайте в теплом месте в течение часа. Для улучшения вкуса в отвар можно добавить любой свежий фруктовый сок (например, лимонный). Пейте по 1/2 стакана через 2 часа 6—8 раз в день, лучше горячим. Результат можно ощутить через 2 недели.

Сок тыквы пьют по 1/2 стакана в сутки. Также способствует предотвращению отеков *сок сельдерея*. Выведению жидкости из организма способствует *сок из свежих огурцов*.

Народная медицина предлагает свои проверенные рецепты, которые могут дополнить комплексное лечение.

При сердечно-сосудистой недостаточности, сопровождающейся отеками, в качестве мочегонного средства рекомендуется такой сбор: 50 граммов *листьев березы*, 25 граммов *плодов шиповника*, 25 граммов *корня стальника полевого*. Две столовые ложки смеси залейте стаканом горячей кипяченой воды, поставьте на 15 минут в горячую воду (но не нагревайте), охладите, отожмите. Добавьте кипяченой воды так, чтобы объем полученного настоя составил 200 миллилитров. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день.

При отеках, связанных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек, незаменимое мочегонное средство — *арбуз*. Арбузный сок не только выводит из организма излишнюю жидкость, но и обеспечивает его легкоусвояемыми сахарами. Диетологи считают, что в день можно съесть по 2,5 килограмма арбузов.

С маслом и солью.

Народные средства от усталости ног

Чтобы ноги меньше уставали, можно укрепить их такой гимнастикой: балансировать сначала на одной, затем на другой ноге. Прodelывайте это несколько раз в день. Упражнение хорошо восстанавливает кровообращение в ногах.

Если уставшие ноги разболелись, разотрите их смесью *оливкового масла с солью*: 1 чайная ложка на стакан масла, размешать до полного растворения соли.

Для этих же целей применяют *сок лимона* или смесь из *сока лимона* пополам с *растительным маслом*.

Уставшие ноги с загрубевшей кожей хорошо успокаивает и смягчает компресс из *пшеничных отрубей*. Разведите отруби *теплым молоком* до получения кашицы. Нанесите эту кашицу на ноги и держите, пока она не высохнет. Затем смойте водой и смажьте ноги кремом.

Внимание! При тромбофлебите растирать и распаривать ноги не рекомендуется. Если беспокоят боли,

полезно принимать теплые ножные ванны до колен из корней *ивы* и *дуба* (по 50 граммов на 10 литров воды). Продолжительность процедуры — 30 минут. Температура воды — не более 38 градусов.

Хлеб — всему голова.

Лечение народными средствами при тромбозе вен

При закупорке вен хорошо помогает ванна с отваром лекарственных растений. Для приготовления отвара смешайте 500 граммов (в зимнее время — 300 граммов) веток *дуба* и столько же веток *каштана* и *ивы*. Поместите в эмалированное ведро или кастрюлю и залейте холодной водой. Доведите до кипения и кипятите 30 минут. Затем добавьте по 200 граммов трав: *сушеницы болотной*, *череды*, *ромашки*, *зверобоя*. Настаивайте ночь. Добавьте 3 буханки *ржаного хлеба*.

Ванны надо делать ежедневно перед сном в течение 30—40 минут. В период лечения рекомендуется пить отвар из этих же растений. Возьмите по 1 столовой ложке веток *дуба*, *ивы* и *каштана*, залейте эту смесь 1 литром кипятка. Кипятите 3—4 минуты, после чего добавьте в отвар по 1 столовой ложке *сушеницы болотной*, *череды*, *ромашки*, *зверобоя* и настаивайте в течение 12 часов. Процедите, добавьте 2 столовые ложки *меда*. Пейте первые 2 дня по 50 миллилитров, затем два дня по 100, остальные дни — по 150 миллилитров. Курс лечения — 20 дней, перерыв — 5—10 дней. Затем повторите курс. Облегчение наступает уже после третьего сеанса ванн.

Вот еще один рецепт. Настаивайте в 0,5 литра пшеничной водки 50 граммов *цветов каштана конского* в течение 14 дней. Пейте 3 раза в день по 30—40 капель. Курс лечения 3—4 недели. Еще лучше, если к цветам добавить немного *размятых плодов каштана* и 50 граммов *плодов рябины*. Пейте не более 20 капель натошак.

Измельчите в порошок *листья подорожника*, *цветы руты лекарственной* и *тысячелистника*, *кору белой вербы*, *плоды* или *цветы конского каштана*, *зелень алтея*

или *малины* (можно цветы и даже листья) и *ромашку*, взятые в равных долях. Тщательно перемешайте, затем 2 столовые ложки смеси залейте 600 миллилитрами кипятка, доведите до кипения и сразу же снимайте с огня, настаивайте в течение ночи. Пейте по 3/4 стакана утром и вечером. Остаток можно использовать для компрессов.

Мед + настой + масла...

Лечение народными средствами при язвах голени

Нанесите на холст слой меда, приложите его к области варикозного расширения вен, закройте сверху полиэтиленовой пленкой и закрепите бинтом. В первый день держите компресс 2 часа, во второй и третий — 4, затем — всю ночь. Мед оказывает противомикробное и противовоспалительное действие, способствует заживлению варикозных язв.

Одновременно желательно принимать *чесночный настой*. 250 граммов кашицы чеснока тщательно смешайте с 350 граммами жидкого меда, настаивайте в темном прохладном месте в течение недели, периодически помешивая содержимое. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 1—2 месяцев.

При язвах голени можно смазывать их сначала 2—3 раза в день настоем *водяного перца*, потом — *соком подорожника*, на ночь засыпать *порошком подмаренника весеннего* (цветки), обернув льняной тряпочкой.

При язвах голени хорошо помогают *шиповниковое*, *зверобойное* и *облепиховое масла* (как болеутоляющие и ранозаживляющие средства). Одновременно надо пить настой из *кровохлебки*: 2 столовые ложки травы залейте 0,5 литра холодной кипяченой воды, настаивайте 8—10 часов и принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

Настой трав, заживляющий варикозные язвы, готовят из сбора:

трава зверобоя продырявленного	— 20 граммов;
цветки календулы лекарственной	— 20 граммов;
цветки ромашки аптечной	— 20 граммов;
листья дуба обыкновенного	— 10 граммов;
трава хвоща полевого	— 10 граммов;
трава фиалки трехцветной	— 10 граммов.

Две столовые ложки засыпать в термос и залить 2 стаканами крутого кипятка. Настаивать в течение 2 часов. Настой используют для компрессов и обмывания язв.

А вот рецепт еще одного полезного при варикозных язвах настоя. Состав с б о р а:

корень солодки голой	— 20 граммов;
трава череды трехраздельной	— 20 граммов;
трава зверобоя продырявленного	— 20 граммов;
плоды кориандра посевного	— 15 граммов;
листья подорожника большого	— 15 граммов;
трава сушеницы болотной	— 10 граммов.

Две-три столовые ложки сухой измельченной смеси засыпьте в термос и залейте 0,5 литра крутого кипятка. Настаивайте 2—3 часа, процедите и пейте теплым по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

При трофических язвах применяется с б о р:

цветки ромашки аптечной	— 3 части;
листья фиалки трехцветной	— 2 части;
трава тысячелистника	— 1 часть;
цветки календулы	— 2 части;
кора дуба	— 1 часть.

Возьмите 1 столовую ложку сбора, залейте стаканом кипятка, дайте настояться полчаса, процедите. Настой используйте для примочек, компрессов и промываний трофических язв. А через каждые 5 дней этот настой чередуйте с отваром из *листьев подорожника*: 1 столовую ложку мелко нарезанных листьев подорожника залейте стаканом воды, прокипятите на слабом огне 5—8 минут, настаивайте час и процедите. Теплым отваром надо обильно орошать поверхность язв несколько раз в течение дня. А кашичу, полученную при приготовлении, используйте для компрессов на ночь. Гото-

вить отвар надо ежедневно — это не варенье, которое заготавливают впрок.

Измельченную *траву зверобоя* смешайте с десятикратным количеством растительного масла, прогрейте в течение 3 часов на кипящей водяной бане, затем настаивайте 6–8 часов, слейте масло, траву отожмите, профильтруйте. Наносите на больные участки ног. Лечебный эффект зверобойного масла обусловлен действием фитонцидов, флавоноидов, эфирного масла и смолистых веществ растения.

ПРОСТО НАДЕНЬ ЧУЛКИ. Компрессионный трикотаж

В Древнем Египте проступившие вены сначала прижигали, а потом плотно бинтовали льняной тканью. И много веков спустя бинтование оставалось едва ли не главным средством борьбы с варикозом.

Это хороший метод. Однако не без недостатков. Во-первых, бинты надо наложить так, чтобы обеспечить разное давление на разных участках ноги, а это непросто. Получается, что для того, чтобы поменять повязку, надо всякий раз обращаться за помощью к профессионалам. Во-вторых, под бинтом нога преет, тут и до серьезных повреждений кожи недалеко. А в-третьих, это не так уж и красиво — ходить с забинтованными ногами изо дня в день.

Идя навстречу «пожеланиям трудящихся», лучшие умы своего времени думали не только над тем, как лучше врачевать те или иные заболевания, но и как делать это красиво. Так в средние века появились прототипы современных компрессионных колготок — кожаные чулки со шнуровкой: весьма оригинально, и при желании можно «свалить» их ношение на новую моду, а не на недуг. Быть больным никогда не считалось доблестью. Почему мы в какой-то момент об этом забыли?

В отличие от бинтов, чулки обеспечивают необходимое давление по всей ноге (именно с учетом ее ана-

томических особенностей!), обладают высокой прочностью и долго сохраняют первоначальную степень давления. Ну, и потом — они просто красивы!

Историю развития и становления эластической компрессии можно рассматривать как историю развития текстильной промышленности и производства одежды.

В 1676 году некто Вайсман применял для компрессии чулок и сдавливающий его кожаный ремень.

Первые лечебные чулки появились в начале XIX века. Именно в это время началась промышленная добыча натурального каучука из сока южно-американского дерева гевеи. До этого бинты изготавливались из неэластичных материалов (например, кожи). В 1820 году из широких лент каучука стали производить гамашы (leggings) — чулки, не закрывающие голень и стопу. Однако каучук не пропускает воду и воздух, поэтому ношение гамаш было достаточно неприятным занятием.

Но вот в 1839 году из каучука научились делать нити, а в 1851 году для изготовления чулок впервые было применено сплетение нити каучука с нитью хлопка, что существенно улучшило комфортность эластичного изделия. Еще через 10 лет Уильям Севилль предложил изготавливать чулки с учетом анатомической формы ноги.

В XX веке по мере развития текстильной промышленности появились чулки из эластических материалов. Все вышеперечисленные методы страдали одним крупным недостатком — основной точкой компрессии являлась средняя треть голени, что вело к венозному застою в расположенных ниже отделах конечностей, и, следовательно, эффективного лечения не получалось. Только в середине XX века был разработан чулок с дозированной компрессией по всей площади поверхности конечности. Данное новшество разработал и внедрил Конрад Джобст.

Как это нередко бывает в медицине, он сам страдал тяжелой формой хронической венозной недостаточности и, будучи талантливым ученым, понял роль компенсаторного давления извне для купирования венозной

гипертензии. Первый такого рода чулок он разработал для себя, изготовив это изделие вручную.

В 30—50-е годы XX века было налажено производство эластичных чулок по бесшовной технологии, а также изделий, растягивающихся в двух направлениях — в длину и ширину. В то же время «Рабочая группа по флебологии», созданная западноевропейскими врачами, провела ширококомасштабные исследования эффективности таких чулок и пришла к выводу о необходимости их использования в лечении пациентов с венозной и лимфатической патологией.

Сегодня эластическая компрессия расширенных вен — обязательное условие лечения всех пациентов с варикозной болезнью. Такая компрессия, или физиологическое распределение давления, создает оптимальные условия для оттока крови и, значит, разгружает больные вены. Компрессия создает дополнительный каркас для расширенных вен (сжимает мышцы, а они, в свою очередь, сжимают вены) и предотвращает их дальнейшее расширение, в несколько раз ускоряет отток венозной крови из ног (чем снижает риск образования тромбов) и предотвращает отеки, снимает чувство тяжести в ногах.

При беременности компрессионный трикотаж показан практически всем женщинам. Даже если до беременности у них не было проблем с венами, вследствие гормональных изменений в период вынашивания ребенка они могут появиться.

Эластичная компрессионная продукция нашего времени весьма многообразна. Это бинты, гольфы, чулки и колготки. Так что выбирай на вкус, сообразуясь с требованиями целесообразности, местом и степенью поражения вен.

Если вены расширены на голени, рекомендуются гольфы. Если на голени и на бедре — показаны чулки до середины бедра или до паха, а в некоторых случаях — и колготки. Чаще всего расширенные вены имеются и на голени, и на бедре, так что большинство пациентов предпочитают именно колготки. Тем более что это, как правило, женщины. Представители сильного пола луч-

ше относятся к гольфам или чулкам. Колготки, по-видимому, в какой-то мере оскорбляют их мужское достоинство.

От бинтов тоже не следует категорически отказываться. Во время выполнения склеротерапии они незаменимы. Место, в которое делается склерозирующая расширенную вену инъекция, тут же забинтовывается. Впоследствии можно нарядиться и в колготки для закрепления результата и профилактики заболевания.

Если кто-то по тем или иным причинам выбирает бинты, то ему надо научиться накладывать их «с чувством, с толком». Начинать бинтовать надо от голеностопного сустава. Затем переходить к стопе и возвращаться обратно к голени, затягивая бинт достаточно туго. Пятка должна быть закрыта. Бинтовать необходимо до середины бедра, причем здесь бинт должен ложиться слабее для того, чтобы снизить нагрузку на кровеносные сосуды. Если бинт затянут одинаково туго по всей длине ноги, эффект получается обратный.

Выбирать компрессионные детали туалета надо под руководством специалиста. Потому что существует несколько степеней компрессии, и каждая предназначена для решения конкретных проблем.

Строгое научное объяснение эффектов, возникающих при компрессии, появилось только в 1980 году. При изучении скорости кровотока в бедренных венах (при одновременной компрессии поверхностных вен) было выявлено, что компрессия в области лодыжек до 18 миллиметров ртутного столба и икры — до 14 миллиметров увеличивает скорость венозного кровотока по глубоким венам примерно на 75% от исходного. Последующие исследования позволили построить четкую схему применения эластической компрессии в лечении хронической венозной недостаточности. В настоящий момент принято четыре степени компрессии.

1 степень компрессии показана:

- ◆ при тяжести и усталости в ногах к концу дня;
- ◆ для профилактики венозной недостаточности;
- ◆ при отеках на ногах к вечеру;

- ◆ при появлении сосудистых звездочек и внутрикожных варикозных венах;
- ◆ при ожирении.

II степень компрессии рекомендована:

- ◆ при варикозном расширении вен во время беременности;
- ◆ после склеротерапии или хирургических манипуляций;
- ◆ для профилактики тромбоза и эмболии (закупорки сосудов).

III степень компрессии назначается:

- ◆ при трофических нарушениях кожи;
- ◆ для реабилитации после лечения острых венозных тромбозов и тромбофлебитов;
- ◆ при отеках после тяжелых травм.

IV степень компрессии нужна:

- ◆ при лимфостазе;
- ◆ при врожденных заболеваниях вен;
- ◆ при слоновости.

Подумайте только, в какое замечательное время мы живем: имеем возможность лечиться, не прилагая к этому никаких усилий. Просто надеваем чулки... и процесс пошел. Единственное, что от нас требуется после того, как вещь выбрана, — это правильно с ней обращаться.

Существуют определенные правила ухода за изделиями из компрессионного трикотажа. Стирать их следует ежедневно, только в теплой воде и детским мылом. Это делается для того, чтобы избежать аллергической реакции (трикотаж очень плотно облегает ноги).

Если колготки порвутся, а дырочка маленькая, их можно заштопать, от этого они не потеряют своих лечебных свойств. Но уж если они «поехали» основательно, лучше купить новые.

Изделия из компрессионного трикотажа весьма плотные, поэтому в жару рекомендуется перейти на колготки меньшей степени компрессии, особенно если предстоит какая-то тяжелая физическая нагрузка (в том числе занятия спортом), — будет полегче.

Надевают компрессионные колготки так же, как застегивают тесные джинсы: надо сесть или даже лечь на диван, приподнять ноги и потихоньку раскатывать колготки по всей длине. Торопиться не надо, иначе точно порвете добротную вещь.

Компрессионные колготки надевают с самого утра, не вставая с постели, пока на ногах нет отеков. После проведенного оперативного лечения и склеротерапии компрессионный трикотаж желательно носить постоянно, с утра до вечера первые 2—3 месяца (а в ряде случаев — и до года). В дальнейшем колготки можно использовать в качестве профилактического средства: носить во время физических нагрузок, длительных поездок, когда предстоит продолжительное время провести стоя или сидя. В этих случаях компрессия обязательна, а по возвращении домой колготки можно снять.

Тем, кто пользуется компрессионными бинтами, надо бинтовать ноги с самого утра, даже не вставая с постели.

Носятся компрессионные чулки-колготки подолгу. Их срок годности составляет в среднем полгода, а особенно бережливые и аккуратные удлиняют его до 2 лет. Правда, со временем они растягиваются, и степень компрессии снижается. Но их все равно можно надевать, например, летом. А гольфы и чулки с добавлением хлопка, а также еще более износостойкого материала, натурального каучука, можно носить, практически не снимая, круглый год.

Размеры компрессионного трикотажа кардинально отличаются от системы размеров, принятых для обычных колготок и чулок. Компрессионные колготки имеют 6—12 размеров. Чем больше у фирмы ассортимент размеров, тем с большей точностью можно подобрать компрессию.

Хочется предостеречь от так свойственной всем нам самодеятельности. Прочитав эти строки, не бегите в аптеку за компрессионными колготками, не посоветовавшись с врачом. Это очень «удобное» лечение, что и говорить, но перетягивать ноги «на всякий случай» не стоит. Ничем не рискуя, человек может «назначить»

себе I, профилактическую, степень компрессии. Это не повредит тем, кому по долгу службы приходится много стоять или сидеть, кто имеет наследственную предрасположенность к варикозу, людям, чувствующим в ногах усталость к концу дня без внешних проявлений расширения вен.

А вот II степень компрессии в некоторых случаях может причинить вред. Есть ряд заболеваний, например, **облитерирующий атеросклероз**, при которых компрессионный трикотаж противопоказан, поскольку может ухудшить и без того слабое артериальное кровоснабжение. Нередко эти заболевания протекают одновременно с варикозным расширением вен, а значит, необходимость консультации сосудистого хирурга не подлежит ни малейшему сомнению.

Если расширенные вены уже появились, от одного ношения компрессионного трикотажа они не исчезнут. Но компрессия позволит остановить прогрессирование заболевания, улучшит общее состояние. Как правило, люди ощущают оздоравливающее действие компрессии, как только надевают лечебный трикотаж.

Сдавливая ногу, колготки или чулки сжимают подкожные вены — лепесткам клапанов становится легче встретиться друг с другом, в результате кровь поднимается по ноге быстро, не застаивается, стенки вен не испытывают разрушительного давления избыточной крови. Объем поднимаемой крови с помощью чулок можно увеличить в 1,5 раза!

Кроме того, положительные изменения в работе «кровеносного насоса» сохраняются еще в течение 4–6 недель после прекращения ношения лечебного трикотажа.

Полезные советы.

Правила пользования компрессионными изделиями

Суммируя сказанное, можно так сформулировать советы по использованию компрессионных изделий:

- ♦ надевайте их с самого утра;

- ◆ носите их каждый день;
- ◆ стирайте их каждый день;
- ◆ ухаживайте за кожей с помощью специальных кремов.

Противопоказаний для эластической компрессии нет. Относительными противопоказаниями являются тромбо-облитерирующие заболевания артерий нижних конечностей, при которых нарушается доставка крови по артериям.

МОДА ВИНОВАТА.

Обувь

В 60-е годы XX века в моду вошли туфельки «Голливуд»: острый носок, глубоко вырезанный мыс и высокий тонкий каблук-шпилька. Любая женщина, обувшаяся в такие туфли, выглядела элегантно и соблазнительно одновременно. Настроение омрачало только то, что ходить в этой обуви было не очень удобно. Ноги к концу дня гудели и ныли отчаянно. Но что поделаешь — красота требует жертв.

К этому же времени относятся широкомасштабные исследования американских флебологов, которые обратили внимание на то, что в стране резко увеличилось количество женщин, обращающихся к врачам с жалобами на боли в ногах, отеки и другие признаки варикозного расширения вен. Было установлено, что при ношении туфелек на шпильках вследствие перераспределения нагрузки значительно увеличивается давление на венозную систему. Вывод для модниц был сделан неутешительный: для того, чтобы избежать неприятностей с венами, надо носить обувь с каблуками не выше 4—5 сантиметров, которая не вызывает напряжения мышц голени.

Противопоказаны для каждодневной носки также вьетнамки и сандалии, ремешками стягивающие ступню.

Это что же такое получается: высокие каблуки не надевать, обувь на плоской подошве не носить — в валенки что ли обуваться зимой и летом?

Совсем не обязательно. Просто выбирайте мягкую, удобную и просторную обувь из натуральной кожи или качественного заменителя на среднем каблучке — это поможет сохранить ноги здоровыми на долгие годы.

Если высокий каблук предполагается протоколом или родом деятельности, то надо выбирать время для того, чтобы несколько раз в день выполнять упражнения, которые помогут смягчить пагубное воздействие такой обуви на венозную систему.

Снимите туфли и походите босиком, как можно шире растопыривая пальцы ног. Пару-тройку раз присядьте, а затем две-три минуты постоит на пятках, подложив под остальную часть ступни что-нибудь типа книги средней толщины. Это очень полезно, когда на какое-то время ступня оказывается выше, чем пятка. Так создается эффект, обратный тому, что возникает при ношении обуви на высоком каблучке.

Кроме того, обязательно проверьте, нет ли у вас плоскостопия. Даже небольшое уплощение стопы с течением времени может привести к образованию варикозных вен. Если имеется даже минимальное плоскостопие, надо приобрести супинаторы — стельки, которые нивелируют уплощение стопы. У подавляющего большинства женщин боль и отеки ног проходят только после того, как врач обращает внимание на уплощение стоп, подбирает необходимые им супинаторы, и они начинают их носить.

Полезные советы.

Ногам нужен полноценный отдых

Вернувшись домой, разуйтесь, снимите колготки, лягте на диван, высоко поднятыми ногами обопритесь на стену. Полежите так 10 минут. В результате оттока крови усталость в ногах пройдет, вы почувствуете прилив бодрости и сил.

Затем сделайте контрастные ванны для ног. Приготовьте два тазика: с горячей (температура 38—40 градусов) и холодной (28—30 градусов) водой. Опустите ноги в горячую воду на 1,5—2 минуты, потом в холодную на

15—20 секунд. Повторите эту процедуру 3—4 раза. Затем насухо вытрите ноги хлопчатобумажным полотенцем и наденьте мягкие носки.

Хороший отдых для ног — теплая травяная ванна, например, хвойная. Для ее приготовления возьмите 5 граммов *хвойного экстракта* и 2 столовые ложки *морской* или *океанической соли*, бросьте их в глубокий таз с водой температурой 38—40 градусов. Опустите ноги в эту воду на 5—10 минут.

Полезны травяные ванны с *шалфеем*, *лавандой*, *ромашкой* или *травой сушеницы*. Готовятся они следующим образом: 2 столовые ложки сухих трав надо залить литром крутого кипятка, настаивать не менее 30 минут, процедить. Раствор можно несколько дней хранить в холодильнике в стеклянной банке, плотно закрытой крышкой.

Можно приготовить освежающую ванну из *корней аура*. 2 столовые ложки корня надо залить литром холодной воды и довести до кипения на медленном огне. Не отстаивая, процедить. Настой готов. Он тоже хранится в холодильнике, не теряя своих лечебных свойств.

После ванны разотрите подошвы грубой тканью или сухой жесткой мочалкой.

Сделайте массаж для ног. Смочите руки *растительным маслом* или *лосьоном* и сильными движениями потрите ноги с обеих сторон, продвигаясь вверх от лодыжки к колену, затем вниз, легко постукивая пальцами.

Снимают напряжение в ногах следующие *упражнения*.

Приподнимитесь на носках так, чтобы пятки оторвались от пола на 1 сантиметр, затем резко опустите пятки на пол. Повторите 20 раз, сделайте перерыв на 10 секунд и выполните упражнение еще 20 раз. Затем проделайте все это еще раз.

Сидя на стуле, поднимите ноги и сделайте круговые движения ступнями. Повторите 10—15 раз. Это улучшит циркуляцию крови.

Данный комплекс упражнений полезно выполнять несколько раз в течение дня.

Заведите массажеры для подошв, которые продаются в спортивных магазинах. Только не забудьте внимательно ознакомиться с инструкцией, так как каждый массажер имеет свои особенности и рекомендованный режим применения.

Избегайте статических нагрузок, особенно с тяжестями в руках.

Прислушивайтесь к своим ощущениям. Важным сигналом к тому, что пора встать со стула и сделать променад, является симптом затекших ног, когда вы чувствуете, что по вашим бедным конечностям бегают мурашки (конечно, в переносном смысле). И даже если до этого пока не дошло, не реже одного раза в час надо менять позу. Если вы сидите — встаньте и пройдитеесь, если стоите — присядьте, вытяните ноги, снимите туфли, отдохните.

Не ленитесь, заботьтесь о своих ногах денно и нощно (укладываясь спать, кладите их на валик или подушку), тогда усталость и болезни, скорее всего, обойдут вас стороной.

ДОРОГИЕ МОИ ПИЯВОЧКИ. Гирудотерапия

Желая помочь своему умирающему другу, военный врач Владимир Даль поставил на живот раненому Александру Пушкину 25 пиявок. Жар и вздутие уменьшились, пульс стал ровнее. «Это была минута надежды», — напишет в воспоминаниях Даль.

О врачевании с помощью пиявок говорится в Библии, в старинных индийских и арабских книгах. Пиявками лечились египетские фараоны. Их назначали своим пациентам Гален и Ибн Сина. Они упоминаются в старой китайской литературе. Известно сказание о короле, который лечился от заражения крови, глотая пиявок.

В XVI веке в Англии врача называли *leech* (лич), и точно так же именуется по-английски пиявка. Знаменитый врач и естествоиспытатель Н. И. Пирогов отмечал, что на фоне лечения пиявками заживление ран происходит быстрее, и реже возникают опасные осложнения.

В XVIII—XIX веках популярность пиявок как «целителей» достигла невероятных размеров. Россия их экспортировала наравне с зерном. Этот бизнес был важной статьей государственного дохода. Во Франции востребованность пиявок в это время равнялась 20—30 миллионам особей в год, в Англии — 7—9 миллионам, в самой России — 27 миллионам. Пиявки были в ходу у знатных дам как косметическое средство. Накануне бала

они прикладывали за ушки этих отталкивающих кровососущих созданий. Зато результат того стоил: очи начинали сиять, щечки покрывались нежным румянцем, а сказочный прилив энергии позволял неумоимо танцевать, флиртовать и веселиться ночь напролет.

Сначала считалось, что пиявка отсасывает «плохую кровь» и тем самым облегчает страдания пациента. Это заблуждение было развеяно в конце XIX века, когда из тела пиявки выделили экстракт гирудин, в котором содержатся биологически активные вещества (гирудин входит в секрет слюнных желез пиявки). Сегодня известно уже около 100 выделяемых пиявками веществ, которые обладают лечебными свойствами, из них примерно 20 хорошо изучены. Одни из них блокируют внутренние механизмы свертывающей системы крови, препятствуя тромбообразованию, другие способствуют восстановлению внутренней поверхности стенок кровеносных сосудов, третьи принимают участие в жировом обмене, снижают уровень холестерина, четвертые обладают выраженным рассасывающим действием, пятые повышают защитные функции организма. Таким образом, когда все это выяснилось, стало очевидно, что лечебный эффект достигается не за счет «отсасывания», а напротив, благодаря «впрыскиванию».

Врачи используют пиявок для лечения заболеваний сердца и сосудов, а также гинекологических, урологических и других недугов. Варикоз — один из них.

Варикозное расширение вен развивается из-за плохой циркуляции крови в нижних конечностях. Обычно это происходит при поражении клапанов в венах. Прокусывая кожу, пиявка выпускает в ранку вещества, которые разжижают кровь, активизируют капиллярное кровообращение, оказывают противовоспалительное действие, способствуют восстановлению поврежденных тканей. Это позволяет лечить варикоз и предупреждать такие его осложнения, как тромбофлебит, тромбоз, трофические язвы. После нескольких сеансов гирудотерапии спадает отечность, уменьшаются ночные судороги в икроножных мышцах, проходит

ощущение тяжести в ногах. Главное — вовремя обратиться к врачу, не бросать лечение, своевременно проходить сеансы гирудотерапии — и тогда, возможно, удастся избежать хирургического вмешательства на больных сосудах.

Этот метод можно использовать на всех стадиях варикозной болезни. Противопоказаний к нему немного, а эффект — гарантирован. Исключение составляют люди с онкологическими заболеваниями, гемофилией, анемией, пониженным давлением, низким гемоглобином и беременные. Это объясняется тем, что в слюне маленьких «вампилов» есть вещества, препятствующие свертыванию крови, и оставшийся после укуса небольшой кровавый ручеек не иссыкает 10—12 часов. Поэтому тем, у кого плохая свертываемость крови, пиявки противопоказаны. Всего же за один сеанс пиявка способна выпить от 3 до 5 миллилитров крови.

Эти существа универсальны по лечебным свойствам. Вводимый ими секрет нормализует давление, восстанавливает внутреннюю поверхность кровеносных сосудов, оказывает иммуностимулирующее действие. Кровосос сам находит место для прокусывания кожи. Процедура практически безболезненная, поскольку пиявка вбрасывает в кровь анальгетики.

Иногда вокруг укуса развивается небольшой отек, из-за сильных биохимических реакций появляется зуд. Их можно уменьшить, обработав болезненное место настойкой *календулы*, *раствором поваренной соли* (1 чайная ложка на 1/4 стакана воды) или *раствором соды* в любой пропорции. Принимать ванну можно только после полного заживления ранки.

Приблизительно через полчаса после того, как пиявка присосалась, заметно раздавшись в размерах, она отваливается. В некоторых случаях показано более короткое воздействие. Тогда к кровососу подносят ватку, смоченную спиртом, запах которого он совершенно не переносит. Он вообще очень чувствителен к запахам. Поэтому перед сеансом гирудотерапии пользоваться духами, дезодорантами и сильно пахнущим мылом не

следует. Пиявки могут раскапризничаться и не присосаться. Такие вот они своенравные.

На земном шаре насчитывается около 400 видов пиявок (правда, только три из них используются в медицине: медицинская, аптечная и восточная). Но это отнюдь не означает, что их повсюду пруд пруди. Безграмотный отлов пиявок привел к тому, что в конце XIX века в российских водоемах они повывелись. Пиявки и сегодня остаются вымирающим видом и в 1984 году были занесены в Красную книгу.

Специалисты, которые занимаются лечением с помощью пиявок, называются гирудотерапевтами (от латинского «гирудинея» — пиявка). И пусть вас не смущает, что в одной очереди с вами на гирудотерапевтическом приеме могут оказаться пациенты с гипертонической болезнью, гинекологическими расстройствами или проблемами с печенью. Во-первых, пиявки — лекари «на все руки», а во-вторых, все в нашем организме взаимосвязано. Если восстановить нормальную работу печени и снизить давление в ее венах, это благотворно скажется на ногах: пройдет боль, исчезнут отеки, пропадет или станет менее заметной капиллярная сетка. Крупные вены тоже меняются, становятся более плотными, лучше выполняют свои функции.

Те 100 ферментов, которые вырабатывают пиявки, разжижают сгустившуюся кровь, рассасывают тромбы, убивают всех вредных микробов — виновников воспаления, нормализуют кровообращение, повышают иммунитет и устраняют проблему, как внутреннюю, так и внешнюю. Косметический эффект достигается не только на ногах. Да, от сосудистых звездочек и следа не остается, но плюс к этому многие женщины, избавившись от варикозных изменений, гормональных нарушений и хронических гинекологических заболеваний, худеют, становятся более изящными. Естественно, меняется и их эмоциональный настрой. Жизнь уже не кажется такой несправедливой, она вновь сияет яркими красками и обещает много приятного и неожиданного. Совсем неплохо для маленького кровожадного доктора, не правда ли?

ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!

Гимнастика против заболеваний вен

Американцы и англичане при лечении варикоза отдают предпочтение физическим упражнениям, занятиям на тренажерах и рациональной диете, в которой преобладают овощи и фрукты. В таком подходе есть много рационального, поскольку физкультурные комплексы действительно улучшают деятельность венозного мышечного насоса нижних конечностей. Особенно это справедливо при лечении начальных стадий хронической венозной недостаточности.

Главная цель физических упражнений — придать кровеносным сосудам, клапанам и венам упругость, ликвидировать в них застойные явления, снять чувство тяжести и усталости. Как этого добиться?

С думами о приятном

Лягте на кровать или на коврик. Расслабьтесь. Затем не спеша поднимите ноги как можно выше. Без напряжения их опустите. Выполняйте это упражнение как можно дольше: если сможете, то 30 минут. Можно делать небольшие перерывы, во время которых постарайтесь расслабиться и ни о чем не думать. Вы почувствуете прилив свежести к ногам, и усталость снимет как рукой.

Исключительный случай

Как правило, при расширении вен все упражнения выполняются лежа на спине или на боку. Но есть упражнение, которое следует выполнять стоя. Попробуйте 30 раз очень медленно и с предельным напряжением во всех членах, сладко потягиваясь всем телом, приподняться на носочки. Затем так же медленно опуститесь на пятки. По нагрузке на ноги это будет то же, что пробежать в медленном темпе 3 километра.

Если у кого-то возникли по этому поводу сомнения, вспомните, как происходит движение крови по венам. При сокращении икроножных мышц при наступании на стопу идет выталкивание венозной крови в верхние отделы венозного русла. Если венозные клапаны работают нормально, кровь из поверхностных вен в определенную фазу цикла поступает в глубокие вены. Давление в глубоких сосудах при ходьбе то повышается, то снижается, благодаря чему опустошаются и вновь заполняются кровью более мелкие вены, в том числе и сосуды капиллярного русла, где осуществляются основные обменные процессы.

А поскольку венам безразлично, благодаря чему сокращаются мышцы: бегаете ли вы, совершаете ли пешеходную прогулку, занимаетесь ли на тренажере или делаете зарядку, — то вы можете «умаслить» их любым удобным для вас способом. Главное — помните, что вены тогда чувствуют себя хорошо, когда ноги «работают». Чего они по-настоящему не любят, так это состояния покоя.

Велосипедный вояж

Очень полезны упражнения с усилием для мышц голени и бедра. Это могут быть нажимания на педали, но не в очень быстром темпе, а также упражнения со специальными резиновыми лентами. Сгибайте поочередно левую и правую ногу, натянув у стопы ленту, с усилием их разгибайте. Повторите это не меньше 20 раз.

Из всех видов физической нагрузки вены предпочитают плавание, пешеходные прогулки и езду на велосипеде.

Что касается последнего, то здесь надо помнить о мере. Если в ногах появляется ощущение тяжести, а тем более если они отекают, значит, нагрузка была слишком большой.

После любого велосипедного вояжа, впрочем, как и после работы, связанной с пребыванием на ногах, нужно обязательно отдохнуть, лежа на кровати с высоким подножником.

И так семь раз

Если вам поставлен диагноз «варикозное заболевание вен», то эти семь несложных упражнений помогут улучшить венозное кровообращение. Лечебные упражнения выполняются лежа, при возвышенном положении ног, в медленном темпе, без задержки дыхания.

1. Лежа на спине, вытяните руки вдоль туловища, прямые ноги положите на стул. Поочередно сгибайте и разгибайте правую и левую ступню — по 5 раз каждую. Повторите упражнение одновременно обеими ступнями 5 раз.

2. Лежа на спине, вытяните руки вдоль туловища. Поднимите вверх и разведите ноги, оттянув носки, выполните вращения в голеностопных суставах вправо и влево. Повторите по 5—7 раз в каждую сторону.

3. Исходное положение то же. Согните ноги в коленях и выполните круговые движения в коленных суставах вправо и влево по 5—8 раз в каждую сторону.

4. Сделайте стойку на лопатках, разведите ноги. Махами меняйте положение ног. Повторите 4—7 раз.

5. Исходное положение то же. Ноги согните в коленных суставах и «крутите педали». Повторите упражнение 5—7 раз.

6. Лежа на спине, руки вытяните вдоль тела. Согнутые в коленях ноги поставьте ступнями на стену. «Шагайте» вверх, а затем вниз по стене по 5 раз в каждом направлении.

7. Лежа на спине, поднимите прямые ноги и поставьте ступни на стену или положите ноги на высокую подставку. Полежите так 5—10 минут.

Комплекс можно выполнять в любое удобное для вас время, но регулярно. Упражнения 1 и 7 старайтесь делать 2—3 раза в день. Постепенно нагрузки надо увеличивать.

Экспресс-метод

Этот комплекс физических упражнений очень нравится лентяям, поскольку состоит всего из трех заданий.

1. Лягте на спину, положите ноги на стул, табурет или уприте их в стену. Приподнимитесь, задержитесь в этом положении 5 секунд, опуститесь. Из этого исходного положения можно выполнять также сгибание и разгибание ног.

2. Лягте на спину, руки вытяните вдоль туловища. Выполняйте движения ногами, как при езде на велосипеде. Дыхание произвольное. Повторите упражнение 5—10 раз.

3. Лягте на спину. Поднимите ноги вверх под прямым углом, держите около минуты и медленно опустите. Прделайте 5—10 раз.

На сон грядущий

Вечером, перед сном, заниматься физзарядкой не принято. Исключение можно сделать только для 10—15-минутного лечебного антиварикозного комплекса.

Лягте на спину, выпрямите ноги, вытяните руки вдоль тела. Положите под икры небольшую подушку. Вращайте ступнями по часовой стрелке и против. Затем очень медленно поднимайте и опускайте ноги, не сгибая их в коленях.

Находясь в том же положении, поочередно поднимайте, сгибая в колене то правую, то левую ногу.

Очень полезно упражнение «велосипед».

Заканчивайте гимнастику непродолжительной ходьбой, приподнимаясь на носках.

Вот ведь сколько советов — хороших и разных. Которому из них отдать предпочтение? А вот это вам решать. Хочется только посоветовать: не позволяйте болезни сделать из вас раба. Пара-другая уступок, еще

куда ни шло, но не более того. Проснувшись утром, не вскакивайте стремглав с постели. Напрягите мышцы бедра так, чтобы коленки подскочили вверх, и так раз 20.

Когда будете принимать утренний душ, помассируйте струей ноги.

Потом, готовя завтрак, поднимайтесь на носочки и с силой опускайтесь на пятки. Делайте, пока не надоест, чем больше раз, тем лучше.

На службе не сидите сиднем на одном месте, каждый час устраивайте «перекур» для того, чтобы выпить стакан сока, сгрызть яблоко и поболтать с подружками.

Возвращайтесь с работы пешком, переобувшись перед выходом на улицу в удобные туфельки на невысоком каблучке. (Компрессионные колготки вы, конечно, надели с раннего утра.)

А когда вечером, переделав все дела, вы устроитесь у телевизора, положите свои ножки на какую-нибудь подушечку или даже специальную скамеечку из тех, что лет 200 назад были в большой моде.

Вот и все хитрости. Попробуйте и будьте здоровы!

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО МУЧИТЕЛЬНО БОЛЬНО.

Профилактика, профилактика и еще раз профилактика

Можно ли прожить жизнь так, чтобы не столкнуться с проблемой варикозного расширения вен? Можно. Если проводить время, валяясь на диване и задрав ноги кверху. Только вот беда — такой образ жизни породит столько неприятностей, что варикоз праздником покажется. Значит, придется искать другие варианты.

Давайте перво-наперво прислушаемся к себе: как там себя чувствуют наши ножки?

Давайте для закрепления пройденного еще раз повторим, какие симптомы сопутствуют четырем стадиям развития заболевания.

Первейшим признаком нарушения циркуляции крови в нижних конечностях является изменение состояния ногтей. Они истончаются, или, наоборот, утолщаются. В подколенной ямке вены становятся более извилистыми, и при нагрузке их можно прощупать — они выбухают.

На второй стадии ноги к вечеру, словно свинцом наливаются, даже если вы за весь день всего-то и сделали, что прошлись от подъезда до автобусной остановки. А когда вы снимете туфельки и колготки, то обнаружите, что все ремешки, шнурочки и резинки отпечатались на коже. Это верный признак того, что скоро появятся отеки. Дальше — больше: судороги икроножных мышц, ощущение, что вы отсидели ногу.

На третьей стадии на ногах появляются пигментные буроватые пятна, в области голени все чаще развиваются дерматиты — кожные заболевания, сопровождающиеся зудом и высыпаниями. Плюс к этому серьезные отеки, ощущение распирания.

И на «четвертое» — тромбофлебиты, флеботромбозы, трофические язвы, варикозные разрывы, которые могут вызвать кровотечение. Косвенным признаком появления тромбов является резкое усиление болей, которые уже не проходят после того, как ноги отдохнут. Также вены становятся горячими в местах узлов. Эти области сильно отекают, появляется краснота.

Но до этого, несомненно, доводить не следует. Надо начинать бить тревогу в самом начале (или даже раньше), когда вы заметите на бедре синюю паутинку из проступающих вен. Не успокаивайте себя тем, что это ерунда, как-нибудь рассосется. Эта болезнь может только прогрессировать: обратного развития она не имеет. Причем иногда прогресс идет чрезвычайно быстро — от первой звездочки до операции минует всего 4—5 месяцев.

Когда вены явно увеличены и видны невооруженным глазом, понять, чем вы больны, не представляет труда. Однако существует варикозное расширение как поверхностных вен, так и глубоких, которое увидеть невозможно. Кроме того, в начальной стадии заболевания его легко перепутать с другими нарушениями. Поэтому ориентироваться лучше прежде всего на ощущения.

Итак, вы пришли к печальному выводу, что стоите на пороге больших венозных изменений. Тогда немедленно отправляйтесь к врачу!

Если дело не зашло слишком далеко, то соблюдение достаточно простых правил позволит замедлить, а в некоторых случаях — и избежать дальнейшего развития болезни.

Ковбой из боевика в качестве примера

Держите ноги в приподнятом положении по отношению к уровню сердца ежедневно хотя бы в течение 15 минут: это облегчит приток крови к сердцу. Видели,

как это делают ковбои в американских боевиках? Чуть выдалась минутка отдыха — кольт в кобуру, стетсон на глаза, а ноги на стол. Вряд ли это очень понравится вашим коллегам и, уж тем более, начальству. Ну, так и не дразните гусей, а предавайтесь подобным запрещенным занятиям в узком семейном кругу. Закиньте ноги на журнальный столик или удобно устройте их на соседнем стуле, тогда нагрузка на вены будет гораздо меньше.

Что касается офиса, то привыкайте не сидеть на работе нога на ногу: из-за этого затрудняется кровоток. Чаще меняйте положение ног, шагайте на месте, вращайте стопы. Как бы невзначай обходите каждый час свой стол.

Запомните: людям, склонным к варикозному расширению вен, нежелательно долго не только сидеть, но и стоять. Это — совет от Уинстона Черчилля. «Я никогда не стою там, где можно сидеть», — говорил он.

Хотя бы 20 минут в день бродите пешком. Старайтесь двигаться, мышечные сокращения способствуют продвижению крови в нужном направлении. При ходьбе включается дополнительный насос: мышцы ног активно помогают крови продвигаться по направлению к сердцу, уменьшая непомерную нагрузку на сосуды. Именно поэтому от варикозной болезни можно уйти (в прямом смысле слова). Вовсе не обязательно заниматься спортивной ходьбой, достаточно пройти пешком автобусную остановку или подняться по лестнице, не дожидаясь лифта.

Во время продолжительной поездки в автомобиле делайте короткие остановки как минимум через каждые 2 часа и разминайте ноги.

Во время полета в самолете гуляйте по проходу. А если нет никакой возможности все это проделать, поочередно напрягайте и расслабляйте мышцы: это устраняет застой в венах.

Проведите инвентаризацию одежды и обуви

Откажитесь от тесной одежды. Любая деталь туалета, которая препятствует нормальной циркуляции крови в области бедер и голеней, в частности, тугие панта-

лоны или гольфы, усиливает застойные явления в венах. Пользуйтесь эластичными лечебными чулками и носками. Если надевать эластичные чулки утром, не вставая с постели, то они смогут удерживать вены и обеспечивать отток крови в направлении сердца.

Людам с варикозным расширением вен необходимо носить только удобную обувь. Избегайте высоких каблуков. Все, что вены в состоянии выдержать, это 4 сантиметра и не более того. Одинаково вредно постоянно носить обувь на плоской подошве. Поэтому старайтесь в течение дня менять высоту каблука. Это уменьшит нагрузку на сосуды.

И еще совет: при каждом удобном случае ходите босиком.

Вода на радость нам дана

Если вы обнаружили в подколенной ямке небольшую сеточку увеличенных сосудов, то, не ленясь и не откладывая на потом, приступайте к водным процедурам. Если состояние здоровья позволяет, ежедневно принимайте на ночь контрастный душ. Это наилучшим образом действует на кровообращение и на организм в целом. Душ можно заменить контрастными ванночками для ног. Кому что нравится.

Главное — спокойствие

Это только на первый взгляд кажется, что уж к чему-чему, а к варикозу расхожее утверждение, что все болезни от нервов, не относится. Как раз относится, причем в самом «физиологическом» смысле. Когда мы бурлим от бьющего через край адреналина, возникают спазмы сосудов. А это как раз то, чего не любят вены.

Горячо!

Не увлекайтесь горячими ваннами, сауной, длительным пребыванием на солнце. Это снижает венозный тонус, ведет к застою крови в нижних конечностях. После душа или принятия ванны ополосните ноги холодной водой.

Существуют виды спорта, которые полезны при этом заболевании. Это, прежде всего, плавание, а также ходьба, прогулки на велосипеде, лыжах.

До — лекарство, после — яд

Для профилактики варикозного расширения вен очень полезны массаж и самомассаж ног.

Внимание: при самой болезни массаж противопоказан!

Начинать массаж нужно с мышц бедра: снизу вверх, от коленного сустава до паха — поглаживаем и разминаем мышцы. Затем подушечками пальцев разминайте коленный сустав. После этого кулаками несколько раз надавливайте на подколенную ямку и круговыми движениями хорошо массируйте эту область.

Лягте на спину, ноги согните в коленях. Поглаживающими движениями разомните внутреннюю и наружную сторону голени. Разомните мышцы. Теперь разомните каждый палец ноги. Движениями *снизу вверх* потрите наружную поверхность стопы и голеностопного сустава, круговыми движениями помассируйте подошву и пятку и энергичными движениями разотрите стопу и голеностопный сустав.

Легкими движениями пальцев погладьте всю ногу снизу вверх, начиная от стопы и заканчивая верхней частью бедер. Повторите весь комплекс 2—3 раза.

Массаж помогает восстановить нормальное кровообращение в конечности. Но если во время массажа вы чувствуете боль, обязательно проконсультируйтесь со специалистом!

Ваш правильный рацион

Варикоз не щадит никого, но при этом папуасы и народы Дальнего Востока достаточно редко страдают от этого заболевания. А все потому, что они едят много рыбы и овощей. А это идеальная диета для тех, кто хочет уберечься от варикоза. Не последовать ли и нам их примеру?

Из растительных продуктов полезны все. В ежедневном рационе обязательно должны быть сырые овощи и

фрукты. Они содержат клетчатку, из которой в организме синтезируются фиброзные волокна, необходимые для укрепления венозной стенки.

А вот жирные, острые и соленые блюда надо исключить из рациона или хотя бы ограничить их количество. Тем более что они наносят вред не только сосудистой системе, но и пищеварительному тракту, печени и т. д. Такая еда усиливает жажду, это приводит к увеличению объема крови и, как следствие, к перегрузке венозной системы.

Несбалансированное питание — это запоры. А трудности с опорожнением кишечника приводят к постоянному увеличению давления в венах и усугубляют венозную недостаточность.

Чеснок для красивых ног

Замечательно очищает и укрепляет стенки сосудов чеснок. Достаточно во время каждого приема пищи съесть по 1—2 дольки, и вы приобретете весьма надежную защиту от варикоза.

А можно сделать так. 350 граммов отборного очищенного чеснока разотрите пестиком в глиняной, стеклянной или деревянной посуде. Оставьте отстаиваться в темном месте. Затем возьмите 200 граммов жидкой кашицы и залейте их 200 граммами спирта или водки. Плотно закройте и поставьте в темное прохладное место, но не в холодильник. Через 10 дней массу надо отжать через плотную льняную ткань. Полученную жидкость опять поставьте в прохладное темное место на два дня. Теперь средство готово. Принимать его надо по следующей схеме (в каплях).

День	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	1	2	3
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13

7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1

Средство надо принимать за полчаса до еды, запивая молоком или водой. Оставшуюся настойку следует пить по 25 капель 3 раза в день, пока она не кончится. Повторять такое очищение сосудов надо каждый год, но не чаще.

Не забывайте о витаминах

Утром и вечером выпивайте по стакану воды с 2 столовыми ложками меда и таким же количеством яблочного уксуса.

Очень важно, чтобы пища была богата витаминами, которые укрепляют сосуды, препятствуют образованию тромбов, улучшают кровообращение в мелких сосудах.

Витамин Р, особенно в сочетании с витамином С, восстанавливает эластичность сосудов, уменьшает проницаемость и ломкость капилляров. В большом количестве эти витамины содержатся в плодах шиповника, цитрусовых, ягодах черной смородины, рябины, черноплодной рябины, зеленом чае, в кофе, пиве, виноградном вине.

Недостаток **витамина В**, приводит к мышечной слабости, потере чувствительности в ногах, жжению, отекам конечностей. Содержится этот витамин в бобах, зерновых культурах, мясе, печени и пивных дрожжах.

Витамин В₆ необходим для многих химических процессов, происходящих в организме, участвует в кроветворении. При его недостатке могут возникнуть боли в ногах, судороги, развиться кожные заболевания. Источники витамина: печень, арахис, зерно и проростки, пивные дрожжи, отруби, яичный желток, куриное мясо, капуста брокколи. Но помните, что витамин В₆ разрушается при нагревании и замораживании.

Помните, что, помимо витаминов, нам необходимы еще и микроэлементы: медь, цинк, кальций, марганец, калий, натрий.

Мама виновата

На основании длительного изучения варикозной болезни большинство ученых пришли к убеждению о наследственном, генетически обусловленном характере заболевания. Этот вывод учитывается при разработке методов профилактики патологии.

Тем, кто подвержен риску заболевания, уже в подростковом возрасте можно рекомендовать ограничение занятий тяжелыми видами спорта, правильный выбор профессии (без статических нагрузок) и ношение специальных лечебных колготок и гольфов, препятствующих расширению вен и улучшающих работу мышц голени.

Народ не против

Варикозное расширение вен, которое развивается не день и не два, и даже не месяц, как и любую болезнь, легче предупредить, нежели лечить. Методы народной медицины просты, занимают немного времени и обладают эффективностью, иногда превышающей действие привычных лекарственных средств.

Что жеребенку хорошо, то и человеку полезно

При больных венах полезно включать в рацион пшеничные и овсяные отруби. Они относятся к балластным веществам, которые насыщают организм без калорийной нагрузки, защищают его от избытка жирных насыщенных кислот, снижают уровень холестерина в крови, ведущего к образованию атеросклеротических бляшек в артериях, способствуют уменьшению избыточного веса. Кроме того, они содержат много полезных веществ, выводящих из организма токсины.

Приучать себя к отрубям надо постепенно. Сначала съедайте по 1 чайной ложке утром и вечером, предварительно залив кипятком, чтобы они размякли. Постепенно дозу увеличивайте. Через неделю она должна составлять 1 столовую ложку на прием, а потом и того больше. В принципе, если уж вам так противен лошадиный корм, можете добавлять отруби в каши и супы — это тоже полезно.

И уксус сладок...

Для профилактики варикозной болезни и на ее ранних стадиях эффективен *яблочный уксус*. 2 чайные ложки яблочного уксуса разведите стаканом воды, пейте дважды в день. Эффект появляется уже через месяц. Вены прекращают набухать, исчезают косметические дефекты, характерные для первой стадии заболевания.

Для профилактики ночных судорог используйте мазь из яблочного уксуса: 1 яичный желток, 1 чайную ложку скипидара, 1 столовую ложку яблочного уксуса хорошо взбейте и втирайте в кожу ног на ночь.

Можно на ночь смазывать пораженные места чистым яблочным уксусом.

Примерно через месяц наступает улучшение.

Точечный массаж

При утомлении мышц ног можно делать точечный массаж. Проводят его в положении сидя.

Первая точка (симметричная) находится на поверхности стопы: при сгибании пальцев на подошве образуется ямка, в центре которой и находится эта точка. Ее надо массировать в течение 5 минут указательным пальцем, разминая, пока не появится ощущение тепла.

Вторая точка (симметричная) находится на 3 миллиметра ниже внутреннего ногтевого ложа большого пальца стопы. Надавливая до легкой болезненности, массировать большим пальцем в течение 2—3 минут.

Третья точка (симметричная) находится между ахилловым сухожилием и наружной лодыжкой, на уровне ее центра. Несильно надавливая и делая вращательные движения в области точки, массировать указательным пальцем в течение 5 минут.

Четвертая точка (симметричная) располагается на голени, снаружи от переднего края большой берцовой кости на 3—4 сантиметра ниже выступающего костного бугра. Надавливая чувствительно, массировать указательным пальцем в течение 5 минут. Средний палец при этом лежит на ногтевом ложе указательного.

Макияж для отекающих ног

Ноги отекают при любых нарушениях кровообращения. Но не отчаивайтесь, существует немало способов облегчить это состояние.

Перво-наперво сократите потребление соли.

Старайтесь чаще сидеть с высоко поднятыми ногами и поменьше стоять в полной неподвижности на одном месте, больше ходите.

При плохой циркуляции крови в нижних конечностях очень важную роль играет правильная гигиена ног. Кожа нижних конечностей в этом случае не получает достаточного количества кислорода и питательных веществ и становится чувствительной к любой бактериальной инфекции. Поэтому всякий раз после тщательного мытья ног массируйте свои нижние конечности и смазывайте их каким-нибудь питательным кремом. А еще лучше — любым растительным маслом.

Лучше «недо», чем «пере»

Во всем нужна мера. Если придерживаться этого правила, то многих проблем, связанных со здоровьем, у нас поубавится.

Например: не пере едайте, не набрасывайтесь на украшенный кремовыми розочками торт так, будто это последнее лакомство в вашей жизни. Следите за своим весом. И постоянно помните, что при заболевании ног каждый дополнительный килограмм удваивает нагрузку на них.

Не поднимайте чрезмерные тяжести. В конце концов, мы не тяжеловесы, а прекрасные дамы. А тяжести создают давление, кровь идет вниз, что дополнительно нагружает вены.

Не злоупотребляйте благами цивилизации. Не пользуйтесь лифтом, например. Чем чаще вы поднимаетесь по лестницам пешком, тем больше укрепляются вены.

В СТРОЙНОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЕ ВЕНЫ.

Диеты

Итак, диета при варикозе — это максимум овощей и фруктов, минимум соленого, жирного и копченого. От большого количества жирной, жареной и острой пищи изменяется состав крови, что может привести к образованию тромбов.

Водка, коньяк и виски действуют аналогично.

Рекомендуется употреблять как можно меньше жирного мяса.

Напомним еще раз, что из растительных продуктов полезны все, особенно те, в которых содержится достаточное количество витаминов А (морковь), В (листовой салат), С (зелень и цитрусовые), Е (оливковое масло), Р (грецкие орехи, зеленый чай и шиповник). Обогащают вены необходимыми питательными веществами и делают их более эластичными проросшие зерна пшеницы и ржи, а также горох, фасоль и зеленый лук.

Не забывайте про чудодейственный чеснок, который очищает и укрепляет стенки сосудов. А по утрам врачи рекомендуют полезный напиток из каштанового меда. Он, в отличие от кофе, бодрит и тонизирует не хуже, но зато совершенно безвреден для ваших сосудов.

При любом заболевании сосудов, а также при многих других недугах, для того чтобы эффективно бороться с болезнью, перво-наперво требуется сбросить лишний

вес. Это непросто. Но необходимо. И если вы поверите в свои силы, то все у вас получится.

Предлагаем вам варианты различных диет. Выберите ту, которая вам больше по нраву, но не забудьте при этом проконсультироваться с врачом! И тогда уже покажите, на что вы способны.

Голливудская диета

1-й день

Обед: 1 яйцо, 1 помидор, черный кофе.

Ужин: 1 яйцо, зеленый салат, 1 грейпфрут.

2-й день

Обед: 1 яйцо, черный кофе, грейпфрут.

Ужин: говядина, испеченная на решетке без жира, огурец, черный кофе.

3-й день

Обед: 1 яйцо, 1 помидор, тушеный шпинат.

Ужин: телятина, испеченная на решетке без жира, огурец, черный кофе.

4-й день

Обед: зеленый салат, черный кофе, 1 грейпфрут.

Ужин: 1 яйцо, творог, тушеный шпинат, чай.

5-й день

Обед: 1 яйцо, тушеный шпинат, черный кофе.

Ужин: нежирная рыба, испеченная на решетке, зеленый салат, черный кофе.

6-й день

Обед: фруктовый салат из яблок, апельсинов и грейпфрутов.

Ужин: говядина, испеченная на решетке, огурец, чай.

7-й день

Обед: овощной суп, курица, испеченная на решетке, чай, апельсин.

Ужин: фруктовый салат.

Так продолжать 18 дней.

Завтрак, как видите, не предусмотрен, но если вы категорически не можете без него обойтись, позвольте себе утром чай или некрепкий кофе без сахара и половинку грейпфрута.

Японская диета

В течение 13 дней нельзя употреблять соль, сахар, алкоголь, мучные изделия, конфеты. Между приемами пищи можно пить в неограниченном количестве кипяченую или минеральную воду (не газированную). Диету соблюдать точно, не меняя блюд, их последовательности, так как только при этом условии диета вызывает нормализацию обмена веществ.

1-й день

Завтрак: черный кофе.

Обед: 2 сваренных вкрутую яйца, салат из свежей капусты с растительным маслом, стакан томатного сока или один свежий помидор.

Ужин: рыба вареная, салат из свежей капусты с растительным маслом.

2-й день

Завтрак: черный кофе, сухарик.

Обед: рыба вареная, салат из свежей капусты с растительным маслом.

Ужин: вареная говядина (200 граммов), стакан кефира.

3-й день

Завтрак: черный кофе.

Обед: сырое яйцо, 3 больших вареных моркови с растительным маслом, 150 граммов твердого сыра.

Ужин: яблоки.

4-й день

Завтрак: черный кофе.

Обед: 1 большой корень пастернака или петрушки, жаренный на растительном масле, яблоки.

Ужин: 2 сваренных вкрутую яйца, вареная говядина (200 граммов), салат из свежей капусты с растительным маслом.

5-й день

Завтрак: сырая тертая морковь, приправленная соком лимона.

Обед: 500 граммов вареной рыбы, стакан томатного сока (помидор).

Ужин: рыба вареная, салат из свежей капусты с растительным маслом.

6-й день

Завтрак: черный кофе.

Обед: 500 граммов вареной курицы, салат из сырой моркови или свежей капусты.

Ужин: 2 сваренных вкрутую яйца, салат из сырой моркови с растительным маслом.

7-й день

Завтрак: чай.

Обед: говядина вареная (200 граммов), фрукты любые.

Ужин: из рациона предыдущих дней, кроме третьего дня.

С 8-го по 13-й день диету следует повторить. После потери 7—8 килограммов веса можно питаться нормально в течение 2—3 лет.

Французская диета

Этой диеты также следует придерживаться очень строго. Французская диета применяется в течение 14 дней. Придется абсолютно исключить соль, сахар, алкоголь, хлеб и другие мучные изделия. Меню ни в коем случае нельзя изменять, иначе ничего не получится, так как только такая последовательность приема пищи вызывает необходимые изменения в обменных процессах.

1-й день

Завтрак: черный кофе.

Обед: 2 яйца, листовой салат, помидор.

Ужин: кусок нежирного вареного мяса, листовой салат.

2-й день

Завтрак: черный кофе, сухарик.

Обед: кусок вареного мяса.

Ужин: ветчина или вареная колбаса без жира, листовой салат.

3-й день

Завтрак: черный кофе, сухарик.

Обед: морковь, жаренная на растительном масле, помидор, мандарин или апельсин.

Ужин: 2 яйца, нежирная колбаса, листовой салат.

4-й день

Завтрак: черный кофе, сухарик.

Обед: 1 яйцо, свежая морковь, сыр.

Ужин: фруктовый салат, кефир.

5-й день

Завтрак: тертая морковь с лимонным соком.

Обед: вареная рыба, помидор.

Ужин: кусок вареного мяса.

6-й день

Завтрак: черный кофе.

Обед: вареная курица, листовой салат.

Ужин: кусок вареного мяса.

7-й день

Завтрак: чай.

Обед: вареное мясо, фрукты.

Ужин: нежирная ветчина или колбаса.

8-й день

Завтрак: черный кофе.

Обед: 2 яйца, листовой салат, помидор.

Ужин: кусок нежирного вареного мяса, листовой салат.

9-й день

Завтрак: черный кофе, сухарик.

Обед: кусок вареного мяса.

Ужин: ветчина или вареная колбаса без жира, листовой салат.

10-й день

Завтрак: черный кофе, сухарик.

Обед: морковь, жаренная на растительном масле, помидор, мандарин или апельсин.

Ужин: 2 яйца, нежирная колбаса, листовой салат.

11-й день

Завтрак: черный кофе, сухарик.

Обед: 1 яйцо, свежая морковь, сыр.

Ужин: фруктовый салат, кефир.

12-й день

Завтрак: тертая морковь с лимонным соком.

Обед: вареная рыба, помидор.

Ужин: кусок вареного мяса.

13-й день

Завтрак: черный кофе.

Обед: вареная курица, листовой салат.

Ужин: кусок вареного мяса.

14-й день

Завтрак: чай.

Обед: вареное мясо, фрукты.

Ужин: нежирная ветчина или колбаса.

Диета Хуберта

Рассчитана на один месяц. При строгом ее соблюдении можно потерять до 5 килограммов.

Завтрак: чай с сахарином, 50 граммов ржаного хлеба, 20 граммов молока.

Второй завтрак: тертое яблоко без сахара.

Обед: 200 граммов мяса (только не жареного), 200 граммов печеных или тушеных овощей, 80 граммов тертого яблока с сухарями.

Полдник: чай с сахарином и нежирным молоком.

Ужин: 100 граммов печеного мяса, 100 граммов вареных овощей, 2 сухаря.

Поздний ужин: 2 тертых яблока.

Низкокалорийная диета

Очень строгая, но достаточно питательная. Потеря веса — до 5 килограммов в неделю.

Завтрак: чай или кофе с сахарином и молоком.

Обед: 100 граммов нежирного печеного мяса или отварного языка, зеленый салат без масла с лимоном.

Ужин: 150 граммов овощей без масла с лимоном, 4—5 сухарей.

Чудо-суп

Ознакомившись с его составом, так и тянет назвать его «гарантом стройности». А чтобы его приготовить, не нужно никаких колдовских чар. Тщательно продуманный состав включает овощи и приправы, которые в течение одной недели позволят без особого труда сбросить до 4 килограммов.

Секрет совсем прост. Тарелка такого супа, практически обезжиренного, содержит всего 35 килокалорий. Но содержащиеся в нем витамины, балластные и минеральные вещества образуют в организме ферменты, с помощью которых получаемые калории тут же сжигаются. Одновременно улучшается вывод шлаков, активизируются другие очистительные функции.

Для приготовления такого количества супа, которого одному человеку хватит на 2—3 дня, необходимы: небольшой кочан капусты, 6 морковок, 6 луковиц, 2 штуки красного сладкого перца, пучок сельдерея, пучок зеленого лука, 450 граммов зеленой фасоли, большая банка очищенных томатов, 250 граммов томатного сока, упаковка лукового супа, свежий укроп, петрушка, черный перец. По желанию можно добавить 1—2 бульонных кубика.

Хорошо вымытые и измельченные овощи положите в большую кастрюлю и залейте водой чуть выше уровня овощей, доведите до кипения и варите в течение 10 ми-

нут. Затем уменьшите огонь и варите до готовности, приправляя по вкусу.

В первый и второй день, кроме супа, можно есть свежие или приготовленные на пару овощи и фрукты. На третий день организму уже необходим белок: нежирный творог или йогурт, яйцо, вареная рыба, кусочек куриной или индюшачьей грудки отлично справятся с этой задачей.

Теперь можно ежедневно добавлять в рацион картофель или 3 банана.

Пить надо много, не менее 2 литров воды, чая или соков. И никакого алкоголя!

Коричневый рис

Эта диета не дает значительной потери веса, зато отлично выводит из организма лишние соли, очищает суставы и уменьшает нагрузку на вены.

В день необходимо съесть 3 порции неочищенного («коричневого» риса), 100 граммов фруктов или сухофруктов, 300—400 граммов овощей, 1 столовую ложку нерафинированного оливкового масла, немного натурального уксуса для салатов.

После пробуждения выпейте стакан минеральной воды без газа или травяной чай (липа, ромашка, мать-и-мачеха, хвощ, береза, мята). Травяной чай обязательно должен быть вкусным, его надо пить с удовольствием, поэтому подберите то, что вам нравится.

1 порция равна 60 граммам сухого риса.

Для овощного бульона нарежьте кубиками 300 граммов овощей (морковь, лук-порей, корень сельдерея, небольшая луковица, маленькая картофелина, немного капусты и любые другие овощи). Залейте литром воды, доведите до кипения и варите на медленном огне примерно полчаса. В конце варки или в горячий уже готовый бульон добавьте зелень (петрушку, укроп, розмарин, зеленый лук, тимьян, базилик). Процедите, остудите под крышкой, поставьте в холодильник. В холодильнике храните его не дольше 4 дней, но лучше каждый день готовьте свежий. Можно заморозить бульон отдельными порциями.

Перед употреблением бульон можно немного разбавить водой, а также добавить в него чайную ложку овсяной муки (размолотый геркулес).

Для заправки овощей используйте только качественный натуральный уксус (яблочный или винный), нерафинированное оливковое или ореховое масло.

Понедельник

Завтрак: яблоко, рис с небольшим количеством тертой цедры лимона и несколькими каплями лимонного сока.

Обед: овощной бульон, салат из зеленого салата или стеблей сельдерея с зеленым луком (заправленный уксусом и нерафинированным оливковым маслом), рис с огородной зеленью, заправленный 1 чайной ложкой нерафинированного оливкового масла.

Ужин: овощной бульон, рис с морковью и кабачком (или корнем сельдерея), приготовленными на пару.

Вторник

Завтрак: апельсин, рис с небольшим количеством тертой цедры апельсина и 1 чайной ложкой сметаны.

Обед и ужин: овощной бульон с вареными овощами и порцией риса.

Среда

Завтрак: груша, рис, посыпанный корицей.

Обед: овощной бульон, салат из огурцов, рис со 150 граммами свежих шампиньонов, очищенных, нарезанных и обжаренных на оливковом масле.

Ужин: овощной бульон, рис с капустой брокколи, приготовленной на пару.

Четверг

Завтрак: фруктовый салат с 1 столовой ложкой рисовых хлопьев, рис с молоком или сливками.

Обед: овощной бульон, редис с листьями зеленого салата, рис с морковью, приготовленной на пару.

Ужин: овощной бульон, рис с петрушкой и щепоткой семечек подсолнуха.

Пятница

Завтрак: рис с виноградом или изюмом и 1 чайной ложкой тертого миндаля.

Обед: овощной бульон, рис с большим количеством зелени и приготовленными на пару овощами с 1 столовой ложкой нерафинированного оливкового масла.

Ужин: овощной бульон, рис, заправленный столовой ложкой измельченных грецких орехов, 2 столовые ложки зеленого лука и 2 столовые ложки тертого корня сельдерея или петрушки. Шпинат, приготовленный на пару.

Суббота

Завтрак: рис, 2 финика, 4 грецких ореха, 1–2 ягоды инжира и 1 порезанная груша.

Обед: овощной бульон, рис с сырыми овощами (огурцом, сладким перцем), мятой и 1 столовой ложкой нерафинированного оливкового масла.

Ужин: овощной бульон, рис с 1–2 яблоками, нарезанными тонкими ломтиками, 1 столовой ложкой сливок или сметаны и 1/2 чайной ложки меда.

Воскресенье

Завтрак: рис с яблоком и грушей, нарезанными кубиками, заправленный несколькими каплями лимонного сока и 1 чайной ложкой меда, 1/2 порции йогурта.

Обед: овощной бульон, порция зеленого салата, рис с одним помидором и зеленой фасолью, сваренной на пару.

Ужин: овощной бульон, рис с кабачками, сваренными на пару, 1 чайная ложка нерафинированного оливкового масла, 5 оливок, базилик.

Одно из главных условий: между приемами пищи нужно много пить. Это может быть вода, минеральная вода, зеленый чай, настои трав, свежие фруктовые или овощные соки.

Продолжительность диеты: минимум — 3 дня, максимум — 2 недели.

Выходить из диеты надо постепенно и аккуратно, в течение 3—5 дней не налегать на мясное и молочное, на обед и ужин готовить блюда из риса, серых макарон, отрубей. В середине дня ешьте побольше сырых овощей, а в промежутках между приемами пищи продолжайте много пить.

Вдыхая мяты аромат

По результатам исследований в одном из медицинских центров Чикаго было установлено, что, вдыхая определенные запахи, можно избавиться от чувства голода.

Нужно взять кусочек банана, ломтик зеленого яблока, по щепотке мяты перечной и ванили, все это прогреть на растительном масле и вдыхать пары при первом ощущении голода или за 15 минут до еды. Аппетит заметно снижается или исчезает совсем.

Пользуясь этим оригинальным способом, можно легко и без особых страданий похудеть за полгода примерно на 12 килограммов, сбрасывая по 2 килограмма в месяц.

Диета ангела

Ее продолжительность — 13 дней. К концу этого срока можно похудеть на 7—8 килограммов.

На 14-й день можете есть все, что хотите, но умеренно.

Эта диета нормализует обмен веществ и не дает поправляться в течение 3 лет.

Во время соблюдения диеты обязательно делать зарядку и массаж.

Понедельник

Завтрак: черный кофе без сахара.

Обед: 2 сваренных вкрутую яйца, 1 помидор и зеленый салат.

Ужин: большой бифштекс, жаренный под прессом в небольшом количестве растительного масла.

Вторник

Завтрак: черный кофе без сахара с сухариком.

Обед: большой бифштекс, жаренный под прессом, с зеленым салатом и помидор.

Ужин: порция супа.

Среда

Завтрак: черный кофе без сахара с сухариком.

Обед: большой бифштекс, жаренный под прессом, с зеленым салатом.

Ужин: 2 сваренных вкрутую яйца с 2 ломтиками нежирной ветчины.

Четверг

Завтрак: черный кофе без сахара с сухариком.

Обед: 1 яйцо, 1 морковь, сыр.

Ужин: фруктовый салат, стакан кефира.

Пятница

Завтрак: тертая морковь с лимоном.

Обед: порция рыбы, жаренной под прессом, и помидор.

Ужин: большой бифштекс, жаренный под прессом, с зеленым салатом.

Суббота

Завтрак: черный кофе без сахара с сухариком.

Обед: порция цыпленка, жаренного без жира, зеленый салат.

Ужин: большой бифштекс, зеленый салат.

Воскресенье

Завтрак: чай без сахара.

Обед: свинина или другое мясо на вертеле, зеленый салат.

Ужин: что хотите, только умеренно!

Напитки: только вода (простая или минеральная).
Морковь может быть заменена на помидор и наоборот.

ДАЕШЬ КАЧЕСТВО!

Тесты для проверки состояния здоровья вен

Помните загадку Сфинкса? (Если кто-то запомнил, в греческой мифологии Сфинкс — крылатая полуженщина, полульвица). Звучит загадка так: кто утром ходит на четырех ногах, днем — на двух, а вечером — на трех?

Подсказываем ответ: это человек. На заре своей жизни он ползает на четвереньках, в зрелую пору ходит на двух ногах, а вечером, к старости, пользуется палочкой. Со времен Сфинкса и пирамид прошло немало времени. И у нас сегодня достаточно знаний и возможностей, для того чтобы повлиять на течение жизни. Да, старость неотвратима, да, болезни подстерегают нас на каждом шагу, но нам вполне по силам поставить им заслон, не допустить развития тяжелых осложнений, поддерживать качество жизни на соответствующем современном требованиям уровне.

В этой книге мы постарались дать вам некоторые рекомендации по этому поводу. А сейчас настало время подвести итоги. Собранные в этой главе тесты помогут вам оценить состояние своего здоровья и составить свой собственный план стратегии и тактики оздоровления.

Проверьте себя

Далеко не всякий дискомфорт, который мы ощущаем в нижних конечностях, свидетельствует о развитии варикозного заболевания. На то могут быть и другие причины. Попробуйте поставить себе диагноз, исходя из предложенного опросника.

Если:

- ◆ варикоз в вашей семье является наследственным заболеванием;
- ◆ вы подолгу находитесь на ногах либо сидите;
- ◆ вы принимаете противозачаточные таблетки;
- ◆ вы беременели несколько раз;
- ◆ вы беременны (увеличенная матка давит на вены малого таза, в результате они перегружаются и сильно растягиваются),

то вы входите в группу риска развития варикозного заболевания вен, и вам надо регулярно посещать флеболога, для того чтобы любые возможные нарушения могли быть обнаружены на ранней стадии болезни.

Если:

- ◆ вы ощущаете тяжесть в ногах по вечерам;
- ◆ отмечаете отеки ног в конце дня;
- ◆ ноги к вечеру устают;
- ◆ ноги болят;
- ◆ появились капиллярные сетки;
- ◆ «вылезли» вены,

то похода к специалисту не избежать. Возможной причиной этих симптомов является начальная или запущенная стадия заболевания вен. Только серьезное лечение может уберечь вас от дальнейшего ухудшения. На этой стадии еще есть шанс обойтись без операции.

Если:

- ◆ вы чувствуете боль в ногах при кашле;
- ◆ вам больно спускаться по лестнице;
- ◆ появились безболезненные язвы,

то чем быстрее вы обратитесь к врачу, тем лучше. Возможной причиной этих симптомов может быть тромбоз сосудов.

Если ноги покраснели и болят, то надо немедленно обратиться к врачу. Вполне вероятен воспалительный процесс в венах.

Если:

- ◆ вы испытываете ощущение тяжести в ногах;
- ◆ на стопе появился безболезненный отек,

то ваша лимфатическая система может быть нарушена.

Если:

- ◆ нарушена чувствительность нижних конечностей;
- ◆ возникают резкие внезапные болевые ощущения,

то причиной могут служить неврологические заболевания.

Если:

- ◆ вы ощущаете холод в нижних конечностях;
- ◆ испытываете колющую боль при ходьбе;
- ◆ у вас диабет,

то это могут быть признаки нарушения артериальной системы.

Самые первые шаги

Вы пришли к печальному выводу, что у вас «завелся» варикоз. Что делать?

Заметив (или заподозрив) первые признаки заболевания, найдите время для того, чтобы проконсультироваться у специалиста и пройти обследование.

Проконсультируйтесь у *гинеколога* по поводу приема противозачаточных препаратов: таблетки с повышенным содержанием эстрогенов способствуют сгущению крови и повышают риск образования тромбов.

Сходите к *ортопеду*: даже самое незначительное плоскостопие может усугубить течение варикоза.

Прислушайтесь к советам *косметологов*: целый ряд их рекомендаций поможет вам как в профилактике, так и при комплексном лечении заболевания. Речь идет об использовании жестких щеток и мочалок, скрабов для тела, классическом ручном массаже, различных видах обертывания, физиолечении и т. д.

Если у вас варикоз:

- ◆ носите лечебные компрессионные гольфы, чулки или колготки;
- ◆ отдавайте предпочтение обуви на среднем каблуке;
- ◆ носите только удобную обувь, исключите высокие каблуки и тесное нижнее белье;
- ◆ для вас полезны ходьба, бег, плавание, велосипед, лыжи;
- ◆ в достаточном количестве употребляйте овощи, фрукты, цельнозерновые и растительные продукты;
- ◆ пейте достаточное количество воды — до 2 литров в день, особенно в жаркое время года;
- ◆ чаще поднимайтесь по лестнице пешком;
- ◆ сидите правильно, используйте стулья с твердым покрытием;
- ◆ при длительном сидении ставьте ноги на маленькую скамеечку;
- ◆ на период ночного или дневного отдыха подкладывайте под ноги подушку, чтобы стопы и голени оказались немного выше уровня сердца;
- ◆ при длительном пребывании в положении стоя переминайтесь с ноги на ногу, а при вынужденном длительном сидении (в поезде, самолете или автомобиле) притоптывайте стопами, не отрывая пяток от пола;
- ◆ избегайте перегревания ног;
- ◆ меняйте в течение дня высоту каблука, это уменьшит нагрузку на сосуды;
- ◆ совмещайте приятное с полезным: отдыхая на море, не только плавайте, но и ходите босиком по гальке;
- ◆ откажитесь от очень горячих ванн: на жаре даже самые здоровые сосуды расширяются;
- ◆ после душа ополаскивайте ноги холодной водой;
- ◆ следите за весом, его излишек доставляет огромное количество проблем всему организму и, ко-

нечно же, венам, каждый дополнительный килограмм удваивает нагрузку на ноги;

- ◆ принимайте витамины В, С, Е, они укрепляют сосуды и улучшают кровообращение;
- ◆ ведите подвижный образ жизни — это лучший способ не дать варикозу прогрессировать;
- ◆ избегайте больших физических нагрузок;
- ◆ бросайте курить, это крайне негативно сказывается на состоянии сосудов.

Умейте сказать «нет»

Если диагноз «варикозное заболевание вен» поставлен, вы должны раз и навсегда **отказаться от следующих привычек:**

- ◆ не носите одежду, которая стесняет движения в плечах и бедрах;
- ◆ не принимайте горячих ванн, не посещайте баню и сауну;
- ◆ не злоупотребляйте солнечными ваннами или солярием;
- ◆ не поднимайте тяжести;
- ◆ не сидите, положив ногу на ногу;
- ◆ не допускайте запоров, хронические запоры повышают давление в малом тазу;
- ◆ не делайте массаж ног без специальной рекомендации врача;
- ◆ не стойте и не сидите подолгу; помните, что при варикозе стоять и сидеть — плохо, бегать и лежать — хорошо;
- ◆ не нагружайте плечи.

Запомните эти простые правила и будьте здоровы!

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

Большая советская энциклопедия. — М., 1980.

Малая медицинская энциклопедия. — М., 1974.

Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Инновационные технологии во флебологии» 2004 года.

Материалы Русского медицинского журнала за 2003—2004.

Популярная медицинская энциклопедия. — М., 1996.

Интернет-сайты по лечебным методам народной медицины: narmed.ru; medici-na.narod.ru; agat.aorta.ru; doctor-club.ru.

Медицинские интернет-сайты: phlebology.ru; medicina.ru; megakm.ru/helth; laparoscopy.ru; urmeda.spb.ru

ВЕСЬ

**ПОЧТОВЫЙ
КНИЖНЫЙ
МАГАЗИН**

**ЗАКАЗЫ НА КНИГИ
ПРИСЫЛАЙТЕ ПО АДРЕСУ:
190000, Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, А/Я 333
«НЕВСКИЙ ПОЧТОВЫЙ ДОМ»
ТЕЛ. (812) 327-76-66**

**Каталог книг издательства «Весь»
высылается бесплатно**

