

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*



Ольга Васильевна Степанова
Варикозное расширение
вен. Современный взгляд
на лечение и профилактику
Серия «Советует доктор (Весь)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42249468

*Варикозное расширение вен. Современный взгляд на лечение и
профилактику:
ISBN 978-5-9573-0377-0*

Аннотация

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.

Содержание

| | |
|---|----|
| Предисловие к серии | 6 |
| Предисловие научного редактора | 11 |
| Глава 1 | 13 |
| Плата за прямохождение | 13 |
| Делаем все не так | 16 |
| С диагнозом надо считаться, но не стоит мириться | 19 |
| Глава 2 | 22 |
| ВОЗ дала определений воз | 24 |
| Ноги как «не отдельно взятый организм» | 26 |
| Глава 3 | 28 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 29 |

**Ольга Васильевна
Степанова**

**Варикозное расширение
вен. Современный взгляд
на лечение и профилактику**

© Лисовский П. П., 2005

© Оформление. ОАО «Издательская группа „Весь“»,
2009

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,

отсутствия 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 подразумеваются? 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 пользу 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 бо-

лее 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 врачи-специалисты, 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 макси-

мально 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*

Глава 1

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. Са-

мое 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 шарiku, 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 наследственную 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 осложнения варикозной болезни – тромбозы и последующие тромбоэмболии (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 некоторое 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 расшире-

на, 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 распираания, 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 со-

хранить достойное качество жизни, несмотря на подстерегающие нас недуги.

Глава 2

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, эколо-

гия (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 аборты, 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 пока-

затель 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.

Глава 3

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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.