



Здоровый Образ Жизни

и долголетия

ГИМНАСТИКА для СОСУДОВ



рипол классик

Ольга Викторовна Захаренко
Гимнастика для сосудов
Серия «Здоровый образ
жизни и долголетие»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=323632

Гимнастика для сосудов / [сост. О. В. Захаренко].: РИПОЛ классик;

Москва; 2010

ISBN 978-5-386-01952-5

Аннотация

Данная книга предназначена для людей, страдающих заболеваниями сосудов нижних конечностей: варикозным расширением вен, тромбофлебитом, телеангиэктазией и др. В ней они найдут большое количество упражнений, направленных на профилактику и предотвращение данных заболеваний. Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

Содержание

Введение	4
Варикозное расширение вен	6
Общие сведения	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Ольга Викторовна Захаренко

Гимнастика для сосудов

Введение

В настоящее время все больше людей страдают заболеваниями сосудов нижних конечностей. Почти никто из них зачастую не может объяснить причину их появления.

Ученые вычислили, что ноги человека за день получают нагрузку, равную примерно 500 т при среднем весе 50 кг. Из этого легко сделать вывод, что полные люди испытывают более высокую нагрузку на стопы и ноги. Также ее получают те, кто носит обувь на высоком каблуке или платформе. Причины возникновения болезней ног могут быть самыми разнообразными, как внешними, так и внутренними. Нога человека состоит из костей, суставов, мускулов, сухожилий и связок. Всему организму необходимо равномерное и достаточное поступление крови, а при нарушении кровообращения повышается нагрузка на сердце, страдает вся сердечно-сосудистая система, из-за чего и возникает варикозное расширение вен, тромбофлебит, флебит и другие серьезные заболевания ног и не только. Медицинские исследования показы-

вают, что даже головные боли напрямую связаны с проблемами ног.

Также не менее важными причинами развития болезней ног являются стрессы, неправильное питание, физические перегрузки, малоподвижный образ жизни, нарушение режима сна и другие обстоятельства, вызывающие ослабление иммунитета.

Чтобы повысить защитные функции организма, следует вести активный образ жизни с дозированными физическими нагрузками и своевременным отдыхом, рационально питаться, проводить массаж и самомассаж.

Однако, применяя упражнения, следует учитывать некоторые индивидуальные особенности человека: вид заболевания, течение болезни, возраст, наличие других недугов, употребление специфических лекарственных препаратов на данный момент и пр. Также имеет смысл проконсультроваться с лечащим врачом, который на основе всех этих факторов разрешит или запретит использовать те или иные упражнения.

Варикозное расширение вен

Общие сведения

Это заболевание связано с нарушением работы клапанов сосудов и ухудшением кровотока в нижних конечностях. Слабость венозных стенок и повышенное давление крови в венах приводят к расширению вен. Варикозное расширение вен – это болезнь вен, при которой происходит их набухание и рельефное выступание под кожей. Это заболевание может затронуть вены на любом участке тела, однако чаще всего варикозу подвержены вены на ногах и ступнях, поскольку на вены нижней части туловища приходится повышенное давление при стоянии и ходьбе.

По венам на ногах кровь поступает обратно к сердцу, поэтому они находятся под действием высокого давления, что делает их уязвимыми для данного заболевания. Эта болезнь говорит о врожденной или приобретенной недостаточности клапанов поверхностных, глубоких и перфорантных вен. Если клапаны не справляются с нормальным кровоснабжением и передачей крови к сердцу, она застаивается, и под действием давления вены увеличиваются и перекручиваются.

Причиной возникновения варикозного расширения вен является слабость венозных клапанов, кото-

рая предотвращает обратный отток крови от сердца.

Факторами, способствующими развитию варикозной болезни, могут являться врожденные венозные нарушения. Также в группу риска заболевания входят женщины, в особенности пользующиеся гормональной контрацепцией и беременные; люди с избыточным весом; мужчины и женщины, чья работа связана с длительным пребыванием на ногах, а также люди «сидячих» профессий; люди, перенесшие травмы ног, и люди с вредными привычками (курение, злоупотребление алкоголем).

Первым признаком нарушения кровообращения в ногах является изменение структуры ногтей на ногах. Они могут либо сильно истончиться, либо стать чересчур толстыми и плотными. Через кожу начинают просвечивать небольшие участки вен, что является первым признаком заболевания.

Со временем появляются новые симптомы варикозного расширения вен – тяжесть в ногах, ближе к вечеру отеки голеней и стоп, периодические судороги в икроножных мышцах, а также потеря чувствительности на отдельных участках ног. Эти симптомы говорят уже о второй стадии заболевания. Третья стадия характеризуется зримыми симптомами – такими, как увеличение вен и образование на них узлов, возникновение дерматитов – буроватых пятен, сопровождающихся зудом. Боль и тяжесть в ногах становятся регулярными, судороги повторяются все чаще, ежедневно возникают отеки. Вены становятся похожими на узловатые набухшие

темно-фиолетовые или голубые толстые веревки. Их легко заметить на икрах или с внутренней стороны ног. Четвертая стадия заболевания характеризуется образованием язв на коже ног, разрывами венозных узлов с кровотечением, хронической венозной недостаточностью. Обращаться к врачу следует при первых же признаках заболевания.

Для лечения варикозной болезни нижних конечностей используют различные методики, выбор которых зависит от степени выраженности и распространенности процесса.

В настоящее время известно много способов лечения варикозного расширения вен, как традиционных, так и методов народной медицины: медикаментозное лечение с применением антибиотиков и других препаратов, склеротерапия, электромагнитная терапия, грязелечение, фито-, медо-, гирудо- и металлотерапия и др. В особо тяжелых случаях заболевания требуется оперативное вмешательство. Хирургическое удаление расширенных вен заключается в вытягивании пораженной вены через небольшой разрез на коже. Однако операция не устраняет полностью заболевания, поскольку в итоге нагрузка с поверхностных вен переносится по оттоку венозной крови на глубокие. Кроме того, не устраняется и причина, вызвавшая заболевание. В любом случае требуется комплексное лечение.

Во время проведения лечебных мероприятий рекомендуется отказаться от жирной пищи и соблюдать специальную

фруктово-овощную диету. В рацион следует включить больше ягод и фруктов красного и оранжево-желтого цвета – таких, как земляника, клубника, боярышник, малина, рябина, калина, пажма, облепиха, хурма. Эти фрукты и ягоды оказывают выраженное противосклеротическое действие.

Если не начать лечения варикозного расширения вен вовремя, возникает риск развития тромбоза, тромбоза, тромбоза, трофической язвы и самого опасного осложнения – тромбоза легочной артерии, которая нередко приводит к внезапному летальному исходу.

На начальных стадиях заболевания можно применять лечебные компрессы, ванны, настои лекарственных трав и т. п. Противопоказаниями при варикозном расширении вен являются горячие ванны, баня, сауна, а также длительное пребывание на солнце, поскольку эти факторы способствуют снижению венозного тонуса и ведут к застою крови в ногах. Профилактическими мерами при заболевании являются лечебная гимнастика, контрастный душ, самомассаж ног. Рекомендуются спортивные мероприятия – такие, как плавание, ходьба, езда на велосипеде и лыжах. Тяжелые же виды спорта – такие, как бодибилдинг, тяжелая атлетика, теннис, – следует исключить.

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.