

Алевтина Корзунова

Боль в ногах



Алевтина Корзунова

Боль в ногах

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6149693
Боль в ногах: Научная книга; 2013

Аннотация

После долгого дня ноги гудят и ноют? Вы заметили под кожей маленькие синие звездочки? Мучитесь от отеков? Это признаки надвигающегося варикоза. Увы, эта болезнь чаще всего выбирает именно прекрасный пол. Однако не все потеряно. Травы помогут справиться с бедой. Вы хотите сохранить красоту ваших ног? Тогда эта книга для вас!

Содержание

Введение	4
Глава 1. Знайте врага в лицо	6
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Алевтина Корзунова

Боль в ногах

Введение

Здравствуйтесь, дорогие мои читатели. Вот и пришла пора нашей очередной встречи.

На этот раз речь пойдет о ногах. Верой и правдой служат они нам каждый день, начиная с первых лет жизни. Бегая из дома на работу, с работы домой, стоя в очереди в магазине или у плиты на кухне мы подвергаем их испытанию, сами того не подозревая. Лишь изредка после тяжелого дня ноги робко напоминают о себе, однако на следующий день все повторяется заново.

У женских ножек есть еще одна важная функция. Стройные и изящные, они вдохновляют художников и поэтов вот уже много веков. Каждая женщина не раз использовала это «страшное оружие» в своих интересах и всегда добивалась успеха.

Мало кто из нас вспоминает, что ноги тоже могут болеть, до тех пор, пока это не случается. Иногда о помощи взывают суставы – об этом мы говорили в одной из прошлых книг, а иногда под кожей появляются маленькие синие звездочки. Это один из первых признаков надвигающегося варикоза.

Это заболевание чаще всего выбирает именно стройные женские ножки, поэтому прекрасным дамам следует быть особенно осторожными. При первых же подозрениях на варикоз нужно срочно принять меры.

В противном случае вам придется надолго забыть о юбках. Но дело не только в довольно неприятном внешнем проявлении этого заболевания. Мало кто знает, что варикозное расширение вен может стать причиной еще одного недуга – тромбоза, который куда опаснее.

Так что берегите свои ноги. Они заслуживают этого. Я же расскажу вам о том, как предупредить варикоз, как распознать его и как от него избавиться, не прибегая к помощи таблеток и мазей. В арсенале народной медицины есть масса средств, которые избавят вас от боли в ногах.

Вы готовы к очередному путешествию в мир лечебных трав? Тогда вперед!

Глава 1. Знайте врага в лицо

Боль в ногах – явление довольно распространенное. Настолько распространенное, что многие просто не обращают на него внимания. И в самом деле, ну, ноют ноги после тяжелого дня, ну появились небольшие отеки, подумаешь... Наутро все проходит, и человек просто забывает об этом. Слишком много других дел. Да и немудрено, что ноги побаливают, ведь целый день на работе, потом еще общественный транспорт, очередь в магазине. А женщинам еще и у плиты приходится проводить не меньше часа каждый день. Боль несильная, про нее даже забываешь, если устроиться удобнее на диване и поднять ноги повыше. Все это усыпляет бдительность человека. Он лишь сетует изредка на чересчур большое количество забот, а о том, что эта боль – первая слабая просьба организма о помощи, не задумывается. А зря.

Поймите меня правильно, я ни в коем случае не хочу вас пугать, я просто предупреждаю. Практика показывает, что большинство пациентов не упоминают об этой небольшой, на первый взгляд, проблеме даже когда приходят на осмотр к врачу. Чаще всего, когда я спрашиваю пациента про состояние его ног, он или она машут рукой: «Да нормально все, как у всех». Это «как у всех» и стало причиной такого широкого распространения варикоза. Приходится выпытывать, не болят ли ноги, не отекают ли. Только тогда выясняется,

что ломит немножко по вечерам и обувь к вечеру как будто теснее становится.

Гораздо реже бывают случаи, когда боль в ногах становится настолько сильной, что человек все-таки обращается к врачу. Обычно в этом случае причиной неприятных ощущений служат заболевания суставов. О них мы уже говорили, так что не буду повторяться. Сейчас мы будем говорить именно о варикозном расширении вен.

Как вы знаете, кровь, снабжающая кислородом и питательными веществами все без исключения ткани и органы, движется по сосудам. По артериям она оттекает от сердца, затем проходит в тончайшие капилляры, а затем собирается в вены, по которым и возвращается назад. Все просто. По артериям кровь двигается с очень большой скоростью, а вот в венах эта скорость гораздо меньше. Там она течет не в такт биению сердца, а за счет того, что новые порции крови, проталкиваемые этим чудесным насосом по артериям, двигаются дальше.

Чтобы облегчить этот процесс, стенка вены очень прочная. Она практически не растягивается. Кроме того, внутри вен имеются специальные клапаны, которые не дают крови двигаться назад. Как видите, и здесь все устроено просто, как и все гениальное.

Иногда эта система дает сбой. Стенки вен могут оказаться недостаточно прочными, чтобы выдержать давление большого количества крови, да и клапаны могут подвести.

Обычно это случается именно в венах ног, поскольку кровь здесь поднимается вверх, преодолевая, помимо всего прочего, земное притяжение.

В результате кровь начинает скапливаться внутри вен, стенки их постепенно растягиваются. Внешне вена становится тоньше, а поскольку большая часть этих сосудов расположена близко к поверхности кожи, они начинают выпирать. Это выглядит не очень красиво: толстые, бугристые синие сосуды проступают сквозь кожу. Это уже варикоз во всей своей красе. Чтобы избавиться от него, придется хорошенько потрудиться.

Гораздо проще предупредить развитие болезни на ранней стадии. По каким признакам можно узнать о приближении недуга?

Самый первый и самый важный признак – усталость ног. Каждый день по вечерам создается ощущение, что за день пройден не один десяток километров по пустыне. Ступни покалывает, кажется, что внутри них находится множество маленьких иголочек. Самое странное, что такие же ощущения возникают и в конце выходного дня, когда вроде бы не ходил так много. Все проходит, только если лечь так, чтобы ноги были выше головы. Это можно легко объяснить: в этом положении крови легче вернуться назад к сердцу, она не застаивается и не растягивает вены, а значит, все неприятные ощущения проходят.

Еще один верный признак неблагополучия с венами – оте-

ки. Вы наверняка не раз слышали это слово, а может быть, и сталкивались с ними. Внешне отек выглядит как небольшая припухлость. Между клетками нашего организма находится небольшое количество жидкости. Именно через нее проходят из крови в клетку кислород и питательные вещества, а из клетки в кровь – углекислый газ и ненужные продукты. Эта жидкость постоянно обновляется, за счет все той же крови. При этом избыток ее уходит через кровеносные сосуды. Когда с венами что-то не в порядке, жидкости становится больше, чем нужно, поскольку в сосудах и так чересчур много крови. Она как бы распирает ткань организма. Это и называется отеком.

Отеки тоже возникают в конце дня, причем, чем больше пришлось ходить или стоять, тем больше отекут ноги. Легче всего заметить это явление на стопах. Там припухлости легко обнаружить. Чтобы убедиться, действительно ли это отек, сильно нажмите пальцем на кожу, подержите так несколько секунд, а потом отпустите. Если ямка быстро расправится, все в порядке. Если же ямка остается на некоторое время, это отек.

Чаще всего отеки проходят после того, как человек некоторое время полежит, желательно с приподнятыми ногами.

Отеки могут быть признаком не только варикоза, но и проблем с почками, когда в организме тоже скапливается жидкость, но несколько по другой причине – почки не могут удалить все лишнее из организма. Чаще всего если дело в

венах, то усталость и отеки приходят одновременно, и отекают именно ноги. А при проблемах с почками отекают и другие части тела (в частности, руки). Но если вы не уверены, сходите все-таки к специалисту. Он точно определит, в чем именно проблема.

Если первые два признака остаются без внимания (а именно так чаще всего и бывает), вены начинают давать о себе знать. Под кожей начинают проступать тонкие синие или лиловые звездочки или змейки. Появление этого признака должно развеять все сомнения. Это начало варикозного расширения. Обычно эти звездочки замечают женщины. Кожа у них тоньше, и, кроме того, они уделяют больше внимания своему внешнему виду. В этой ситуации медлить нельзя. Если вы дорожите своим здоровьем и красотой, обращайтесь к специалисту флебологу.

Классическое проявление варикоза – это набухшие узловатые вены, хорошо заметные под кожей. При этом боли в ногах становятся сильнее, отеки продолжают мучить человека. Чаще всего в этом случае человек находит-таки время, чтобы сходить к врачу. Немало женщин стучалось в мой кабинет, когда обнаруживали, что синие звездочки превратились в устрашающего вида тяжи, а боль не дает уснуть по ночам. А ведь на этой стадии избавиться от заболевания уже не так просто. Но все возможно.

Многие думают, что варикоз ограничивается расширенными венами, однако это не так. На самом деле, если оста-

вить все, как есть, варикоз может привести к достаточно тяжелым последствиям.

Самым безобидным из них являются все те же отеки. Порой ноги распухают довольно сильно, что не может не причинять беспокойства. Чаще всего отек возникает на стопе, в области голеностопного сустава и в нижней половине голени. В тяжелых случаях он распространяется до самого колена и выше.

Чаще всего отеки появляются во второй половине дня и проходят после отдыха, хотя я помню несколько пациентов, у которых заболевание было настолько запущено, что отеки держались круглые сутки.

В последующих стадиях заболевания отеки поднимаются все выше и выше, подбираясь к бедру. Из-за этого человеку становится трудно ходить, поскольку ноги как будто отказываются повиноваться ему. При этом если в самом начале заболевания жидкость скапливалась только внутри кожи и непосредственно под ней, в подкожно-жировой клетчатке, то теперь она находится и внутри мышц. Именно из-за этого возникает проблема с движениями. Они становятся неловкими, неуверенными, иногда заторможенными.

Боль в ногах тоже обычно усиливается. Так же, как и отеки, она чаще всего возникает в конце дня и зачастую не проходит и ночью, не давая нормально отдохнуть. Характер боли бывает самым разным. Иногда это несильное покалывание, как будто нога затекла, иногда – ломота, иногда – жжение.

Еще одно проявление варикоза – судороги мышц. Они происходят из-за того, что мышцы не получают достаточно питания, и возникают чаще всего ночью. Те, кто хоть раз испытывал подобное во время плавания в реке или озере, прекрасно знают, что это ощущение далеко не самое приятное. В случае варикоза сводит, как правило, все ту же икроножную мышцу, однако судорога длится довольно долго и мешает человеку нормально отдохнуть ночью.

Если болезнь запустить, на фоне варикозного расширения может возникнуть еще одно заболевание, которое куда опаснее. Это тромбофлебит.

Если перевести название с латинского дословно, оно будет звучать как «воспаление вен с образованием тромбов». Прежде чем говорить о самой болезни, давайте вспомним, что такое тромб, и когда он возникает.

Кровь – это важнейшая жидкость нашего организма. Если человек потеряет более половины всего количества крови (это примерно 2,5 л), то он умрет. Но мы не можем жить, не повреждая сосуды. Царапина, ссадина, любой самый пустяковый порез стали бы для нас смертельными, если бы кровь не могла сворачиваться. При соприкосновении с воздухом из клеток крови выходит особенное вещество, благодаря которому кровь застывает, образуя сгусток или тромб. Одновременно аналогичное вещество выделяют и поврежденные клетки кровеносного сосуда, будь то капилляр, артерия или вена. Этот механизм просто необходим, поскольку без него

человек погиб бы очень быстро. Однако в некоторых случаях он может сам стать причиной серьезных нарушений и даже смерти.

У расширенных вен стенка очень тонкая, ее постоянно растягивает большое количество скопившейся крови. Такое растяжение может привести к воспалению, в результате которого образуется небольшой тромб. Поскольку такое происходит не в одной вене, а в нескольких, тромбов появляется порой довольно много.

Чем опасен тромбофлебит? В первую очередь тем, что он может перейти в острую форму. При этом тромб увеличивается до такой степени, что полностью перекрывает дорогу крови. Если подобное произошло в вене, располагающейся под мышцами, этот процесс сопровождается очень сильными болями в мышцах, рядом с которыми проходит сосуд. У человека резко повышается температура (до 39 °С и больше), появляется озноб. Больная нога отекает, причем отек развивается настолько быстро, что порой сильно пугает человека.

Если же закрылся проход поверхностной вены, боль появляется практически сразу. Отек тоже есть, но он куда меньше, чем в первом случае. Вена становится заметной под кожей, иногда она выглядит как красная или багровая полоска, иногда (если к тому времени человек уже страдает варикозом) просто набухает еще сильнее. При попытке нажать на сосуд боль заметно усиливается. Температура повышает-

ся до 38 °С.

Если человек не обращает внимания на происходящие изменения и упорно не желает обращаться к врачу, в месте образования тромба может образоваться гнойник.

Часто во время приступа острого тромбофлебита человек пытается самостоятельно снять боль. Это может стать причиной серьезных расстройств. Мне самой пришлось столкнуться с подобным случаем. На прием пришла пожилая женщина, уже несколько дней мучающаяся от сильного кашля. До этого она пыталась избавиться от него сама, но безрезультатно. Утром она обнаружила кровь в мокроте и сразу же пришла ко мне. Я подробно расспросила ее обо всем. Оказалось, что у нее недавно был сильный приступ боли в ногах. Она несколько лет страдала варикозным расширением вен и раньше избавлялась от боли с помощью массажа. В этот раз массаж тоже помог, пусть и не так быстро, а уже утром следующего дня начался кашель. Я отправила ее на рентген легких, и предположение подтвердилось. Несколько лет варикоза стали причиной образования тромбов. Начавшаяся боль возникла из-за закупорки одной из вен, но из-за массажа тромб оторвался от стенки, и кровь принесла его в одну из тонких легочных артерий. Поскольку эти артерии постепенно сужаются, сгусток застрял, закрыв просвет сосуда. Из-за этого ткань легкого не получала достаточно питания и частично омертвела. Результат – сначала отек, затем небольшое, но кровотечение, так напугавшее мою пациентку. Что

случилось потом? Здесь, увы, пришлось прибегнуть к помощи хирургов, удаливших и тромб, и омертвевший кусочек легкого. Над венами тоже пришлось поработать. К счастью, все прошло благополучно.

Так что никогда не массируйте ноги, если у вас есть хоть малейшее подозрение на тромбофлебит! Это может стать причиной серьезного нарушения – закупорки легочной артерии тромбом (тромбоэмболии легочной артерии).

Тромбофлебит не обязательно возникает из-за варикоза. Иногда бывают и обратные ситуации: хронический, почти ничем себя не проявляющий тромбофлебит может стать причиной варикозного расширения, поскольку из-за тромбов кровь не может нормально возвращаться к сердцу.

Теперь поговорим о другом осложнении варикоза, которое в отличие от тромбофлебита возникает всегда. Это, собственно, и не осложнение, а продолжение все того же заболевания. Итак, представьте себе ситуацию: все вредные вещества, которые образовались внутри клеток во время их работы, поступают в кровь. Но не вся кровь уходит потом в дальнейший круговорот. Часть этих вредных веществ так и остается рядом с клетками. Кроме того, клетки не получают достаточного количества кислорода и питательных веществ. Все это ведет к тому, что клетки постепенно гибнут.

Внешне этот процесс можно обнаружить по характерным потемнениям на коже. Цвет их может быть разным: от желтого до темно-коричневого или даже лилового. Сама кожа при

этом становится гладкой и блестящей. На ощупь этот участок более плотный и довольно болезненный.

Подобные потемнения чаще всего располагаются над голеностопным суставом с внутренней стороны ноги. Дело в том, что именно здесь крупные вены проходят ближе всего к коже.

Постепенно в середине потемнения возникает белое пятнышко, похожее на подтек светлого воска, а еще позже на этом месте возникает трофическая язва.

Внешне она ничем не отличается от язвы обычной, такое название объясняется причиной ее появления. Это рана, которая не заживает. При этом кровь не течет, как при порезе, а лишь слегка сочится. Впрочем, этой крови может и не быть.

Язва причиняет человеку много беспокойства. В первую очередь это – боль. Язва открывает те ткани, которые раньше располагались под защитой кожи – подкожно-жировую клетчатку, мышцы. Прикосновение к ним может вызывать очень сильную, подчас даже просто невыносимую боль. Кроме того, в рану легко могут проникнуть различные микробы, поэтому воспаленные, гноящиеся язвы не редкость.

Понятно, что все эти крайние проявления варикозного расширения возникают лишь в том случае, если человек пустит все на самотек. Если же вовремя обратиться к врачу, этого можно избежать.

А теперь давайте поговорим о вопросе, который волнует многих. Поговорим о том, кому следует особенно внима-

тельно следить за своими венами.

Предрасположенность к варикозному расширению передается по наследству. Заметьте, именно предрасположенность, а не само заболевание. Если у ваших родителей или других родственников есть варикоз, это еще не значит, что он обязательно будет и у вас. Просто у вас больше шансов заболеть, чем у тех, чьи родственники не страдали этим недугом. Значит, будьте более внимательны к своим венам.

Как я уже писала, чаще всего варикозом болеют именно женщины. Этому способствует множество самых различных факторов, от той же наследственности, до привычки сидеть, положив ногу на ногу. Я понимаю, что это очень красиво и удобно, но не стоит сидеть так постоянно. В этом случае вены пережимаются мышцами, и крови труднее вернуться назад к сердцу. Это может в дальнейшем привести к варикозу.

Когда я рассказала об этом одной своей юной знакомой, она презрительно хмыкнула, дескать, какой варикоз? В моем-то возрасте? В чем-то она права. Действительно, в молодости расширение вен вряд ли появится. Но после не стоит удивляться, если лет в 40—45 на ногах появятся первые звездочки. Я не говорю, что нельзя сидеть, положив ногу на ногу. Можно. Но недолго. Чем меньше, тем лучше. И опять-таки вспомним про наследственность. Если у ваших родственников есть варикоз, нужно принимать эту позу как можно меньше.

Едем дальше. Обувь на каблуках. Красиво, не спорю. Но-

га становится длиннее и выглядит изящней. Конечно, каждая женщина хочет быть неотразимой. Ради этого можно пожертвовать многим. На высоком каблуке (особенно на шпильке) много не пройдешь – ноги устают. Но сейчас к нашим услугам столько различных видов транспорта, что проблема передвижения по городу уходит на второй план. Однако у каблуков есть еще один серьезный недостаток. Мышцы ног, в частности икроножная, находятся в постоянном напряжении. При этом они более плотные, чем обычно, и вены, проходящие внутри них, пережимаются. Не слишком сильно, не до конца, но если это происходит постоянно в течение многих лет, постепенно развивается варикоз. И опять-таки, я не запрещаю вам, дорогие женщины, носить изящные туфли. В театре, в ресторане, на приеме они просто незаменимы. Но необязательно носить их каждый день, особенно если вам приходится много ходить пешком. Сейчас существует огромное множество великолепных моделей туфель без каблука или с невысоким каблучком. Зачем вам шпилька длиной 10 см? Иногда смотришь на молодых девушек, с трудом ковыляющих по улице и думаешь: «Ну, зачем им это?» Смотрятся они не слишком изящно. Порой гораздо лучше выглядит небольшой пятисантиметровый каблучок, да и для ног он безопасней.

Что еще может стать причиной развития варикоза? Работа. Если по долгу службы вам приходится большую часть времени проводить, стоя на одном месте, постоянно будьте

начеку и при малейших признаках неполадок с венами обращайтесь к врачу.

Любителям попариться в бане тоже следует иметь в виду, что от высокой температуры сосуды нашего тела расширяются. Это относится и к венам. Если их стенки слабые и тонкие, такое расширение может постепенно (не сразу, далеко не сразу) привести к варикозу. То же самое относится и к тем, кто любит поваляться на солнышке. Красивый ровный загар – это, конечно, очень хорошо, однако если ноги украшены раздутыми венами, то никакой загар не поможет.

Помимо факторов, прямо зависящих от нашего образа жизни, есть еще один немаловажный фактор. Это гормональные изменения в организме, которые происходят во время беременности.

Гормоны регулируют работу нашего организма. Например, даже очень маленького количества адреналина достаточно для того, чтобы сердце стало биться быстрее, повысилось кровяное давление и тело пришло в полную боевую готовность. В организме женщины гормоны регулируют сложные изменения, которые происходят каждый месяц. Во время беременности этот сложный механизм нарушается, ведь теперь женщина готовится стать матерью.

Те женщины, кто хоть раз ждал ребенка, знают, какой это тяжелый труд. Токсикозы, огромный живот, бесконечные визиты к врачам, да и страх перед родами, в конце концов! Однако они же могут с уверенностью сказать, что были вознаграждены.

граждены за эти мучения. Счастье, переполняющее их, когда они впервые берут на руки своего малыша, заставляет забыть обо всем.

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.