

Юлия Савельева

Лечение болезней ног



Юлия Савельева
Лечение болезней ног

«Научная книга»

2013

Савельева Ю.

Лечение болезней ног / Ю. Савельева — «Научная книга», 2013

Данная книга предназначена для людей, страдающих различными заболеваниями ног: артритами, артрозами, варикозным расширением вен нижних конечностей и др. В ней они найдут не только методы лечения, но и способы профилактики и предотвращения данных заболеваний.

Содержание

Глава 1. Болезни ног	5
Болезнь артерий	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Юлия Савельева

Лечение болезней ног

Глава 1. Болезни ног

Болезнь артерий

Среди заболеваний артерий можно выделить так называемые васкулиты (воспаления сосудов, прежде всего артерий). При данном заболевании стенки артерий, снабжающих различные органы, истончаются, становятся проницаемыми для лейкоцитов, и происходит их закупорка. В зависимости от того, в каких сосудах происходит это изменение, нарушается работа тех органов, которые данная артерия снабжает кровью. При подобном заболевании нередко встречаются кожные изменения с различной сыпью, которые могут переходить в дефекты кожи.

Если устают ноги, возможно у человека развивается другое заболевание сосудов – тромбоз. Избыточный вес, недостаток физической активности, ношение неудобной обуви вызывают сильную усталость в ногах, которая сопровождается отеками и болезненными ощущениями. Все эти симптомы могут свидетельствовать, что у человека развивается распространенное заболевание – варикозное расширение вен. Чаще всего варикозное расширение вен развивается на нижних конечностях у людей, занимающихся тяжелым физическим трудом или выполняющих работу, связанную с длительным пребыванием на ногах. Появлению варикозного расширения вен может способствовать наличие у человека плоскостопия.

Данное заболевание доставляет не только физические, но и моральные страдания больному, особенно женщинам, которые по статистике болеют этим заболеванием в три раза чаще, чем мужчины. Ученые считают, что причиной тому служат женские половые гормоны – эстрогены, которые могут оказывать неблагоприятное влияние на стенки вен. По этой причине на венозную систему могут оказывать отрицательное влияние прием гормональных противозачаточных средств и гормонозаместительная терапия, применяемая во время климакса. В период беременности количество эстрогенов также увеличивается, что неизменно сказывается на венозной системе уже в первые месяцы. Кроме того, с увеличением плода из-за давления на крупные венозные сплетения нарушается нормальный отток крови из ног, что приводит к тому, что варикозное расширение вен может возникнуть уже на ранних сроках беременности.

Кроме того, в группу риска возникновения данного заболевания входят люди, родители которых также страдали от варикозного расширения вен. Это так называемый генетический фактор, который играет едва ли не решающую роль в предрасположенности человека к развитию данного заболевания.

Существует и так называемая профессиональная предрасположенность к возникновению варикозного расширения вен. Продавцы, парикмахеры, преподаватели, грузчики, и многие другие, кто большую часть дня проводит на ногах, могут со временем получить заболевание вен. Можно также отметить некоторую закономерность в том, что варикозное расширение вен зачастую сопровождается пороками сердца. Это происходит из-за того, что сердечная мышца становится неспособной перекачивать нужное количество крови.

В своем развитии варикозное расширение вен проходит четыре стадии. Данное заболевание возникает и развивается из-за потери венами эластичности, вследствие чего они растягиваются, а в некоторых местах еще и значительно расширяются, образуя «узлы». В расширенных венах скорость кровотока значительно замедляется, что со временем способно привести к

образованию в них тромбов. На месте варикозного расширения вен кожа истончается, меняет свою окраску. При ссадинах и царапинах в месте варикозного расширения вен образуются варикозные язвы, требующие длительного лечения. Иногда расширенные участки вен могут лопаться, что приводит к кровотечению, которое можно остановить только давящей повязкой.

Основные симптомы первой стадии варикозного расширения вен носят скорее косметический характер. Нарушение циркуляции крови у человека приводит к тому, что ногти на ногах становятся либо очень ломкими, либо, наоборот, утолщаются. Больной начинает обращать внимание на то, что его вены видны сквозь кожу, тогда как в нормальном состоянии мы можем видеть лишь их небольшие участки, под коленными ямками. В начале заболевания можно наблюдать, как вены при нагрузке набухают и их можно прощупать. При первых признаках болезни видно, что в данном месте вены стали более извилистыми.

На второй стадии заболевания больные жалуются на ощущение тяжести в ногах, быструю утомляемость. К вечеру человек начинает уставать быстрее, чем это было до болезни. Это происходит из-за того, что ноги начинают испытывать небольшое, но тем не менее постоянное кислородное голодание. Если вовремя не начать лечение, заболевание может осложниться воспалением вен. Через некоторое время расширенные вены начинают хорошо просматриваться через кожу, особенно когда больной находится в стоячем положении. На ногах остаются следы от обуви и носков, из-за того что ноги на этой стадии заболевания начинают отекают. Когда человек ложится в постель, у него могут начаться судороги икроножных мышц. Кроме того, иногда по ночам в какой-то части голени может временно пропадать чувствительность (возникает ощущение, как будто вы отсидели ногу). Это является признаком недостаточного питания кожи и мышц ног.

На следующей стадии начинают происходить заметные внешние изменения внутренней поверхности голени. Появляются пигментные пятна, буроватого цвета, вызванные выходом эритроцитов в межтканевую жидкость. В области голени развиваются дерматиты, которые могут сопровождаться высыпаниями, зудом или другими местными изменениями кожи. При запущенных формах заболевание достигает четвертой стадии, которая характеризуется образованием трофических язв, которые могут осложняться тромбофлебитом, разрывом варикозного узла с кровотечением, хронической венозной недостаточностью.

В качестве профилактики данного заболевания следует использовать легкую гимнастику. Перед сном, лежа на спине, можно выполнять упражнения для ног. Одним из наилучших упражнений в данном случае будет «велосипед», также подойдут «ножницы» и «березка». Не следует пренебрегать и следующим упражнением, оно активизирует циркуляцию крови во всем теле. Лягте на спину, на ровную твердую поверхность, под шею положите валик. Поднимите вверх руки и ноги так, чтобы стопы располагались параллельно полу. В таком положении начинайте одновременно трясти руками и ногами. Упражнение выполняйте в течение 3 мин утром и вечером.

Кроме того, не следует забывать, что любая длительная работа, требующая постоянного пребывания на ногах, в течение дня должна несколько раз прерываться движением. Это может быть подъем на носки, круговые движения стопами, бег на месте, катание по полу стопой маленького мячика, можно просто переступать с ноги на ногу, венам уже станет легче. Если работа сидячая, рекомендуется каждый час вставать, делать разминку или просто походить. Можно выполнить простое упражнение, не требующее больших затрат энергии и времени. Поднимитесь на носки так, чтобы пятки оказались в сантиметре от пола, затем резко опуститесь. Не старайтесь подниматься высоко на носки, упражнение должно тонизировать сосуды, а не вызывать мышечное утомление. Упражнение следует выполнять не чаще чем один раз в секунду, иначе оно не принесет никакой пользы. А в конце рабочего дня не стоит пренебрегать прогулками на свежем воздухе, особенно если в течение долгого времени человеку приходилось ограничивать свои движения. Если до работы приходится добираться на автобусе, то на

обратном пути можно выйти на две остановки раньше, чем нужно, и проделать оставшийся путь пешком.

Для профилактики заболевания при переутомлении, вызванном долгим пребыванием на ногах, или на начальной стадии варикозного расширения вен можно делать влажное обертывание ног. Смочите водой носки и наденьте их на ноги. Поверх мокрых носков следует надеть пару шерстяных сухих носков. Затем нужно лечь в постель и укрыться теплым одеялом. Продолжительность процедуры 1–2 ч, в зависимости от ощущений. Главное – проследить за тем, чтобы в помещении не было сквозняков. Кроме того, для тонизирования вен можно использовать струю душа, попеременно включая то холодную, то горячую воду.

На начальной стадии заболевания, при неярко выраженном варикозном расширении вен ноги следует бинтовать эластичным бинтом, начиная со стопы и вверх до середины бедра. Того же эффекта можно добиться при ношении резиновых чулок, которые являются альтернативой бинтованию. В зависимости от того, на каком участке ног находятся проблемные участки, можно выбрать гольфы, чулки или колготки. Но и в том и в другом случае процедуру бинтования или надевания чулок больной должен начинать до того, как утром встал с постели. За 15 мин до бинтования больной должен держать ногу в приподнятом положении, используя для этих целей валик или подушку. При бинтовании необходимо соблюдать предельную осторожность и аккуратность, так как неумело наложенный бинт не только не поможет, но может и навредить. Если заболевание вен еще не зашло слишком далеко, в комплексе с другими мерами можно использовать магнитотерапию, которая укрепляет венозные стенки, уменьшает чувство тяжести в ногах, улучшает микроциркуляцию крови.

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.