



Простые советы для здоровья

Лечение болезней ног и варикозного расширения вен



РИПОЛ
КЛАССИК

УДК 616.7
ББК 54.102
Λ53

Автор-составитель Е. М. Сбитнева

Λ53 **Лечение болезней ног и варикозного расширения вен/** Авт.-сост. Е. М. Сбитнева.— М. : РИПОЛ классик. — 192 с. — (Простые советы для здоровья).

ISBN 978-5-7905-3601-4

Книга «Лечение болезней ног и варикозного расширения вен» представляет собой медицинский справочник, в котором описываются меры профилактики и лечения наиболее часто встречающихся заболеваний.

Также в этом издании даются советы по проведению самомассажа и определению диагноза в домашних условиях.

Книга ориентирована на широкий круг читателей.

**УДК 616.7
ББК 54.102**

ISBN 978-5-7905-3601-4

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2008

ВВЕДЕНИЕ

Болезни ног и варикозное расширение вен — наиболее распространенные проблемы, с которыми чаще всего сталкивается большинство людей, особенно в возрасте после 30 лет. Эти заболевания тем более опасны, что ими страдают даже молодые люди в возрасте около 20 лет. Именно поэтому на них стали обращать больше внимания, чем раньше.

В настоящее время появилось большое количество методик лечения данных заболеваний. Среди них одно из первых мест по-прежнему занимают различные способы лечения лекарственными растениями, мазями и кремами, изготовленными на их основе, комплексы гимнастических упражнений, физиотерапевтических процедур и пр.

В книге «Лечение болезней ног и варикозного расширения вен» содержится подробная информация о болезнях суставов ног и описание признаков, которые помогут даже людям, далеким от медицины, определить серьезное заболевание и вовремя обратиться к врачу.

Также в этом издании можно ознакомиться со способами оказания первой медицинской помощи при таких травмах ног, как ушибы, растяжения связок, переломы.

В книге приведены наиболее широко используемые методы лечения, которые назначает специалист

при выявлении того или иного заболевания, а также рекомендации по его профилактике.

В отдельной главе приведены сведения о распространенной болезни — варикозном расширении вен на ногах, даны советы по диагностике заболевания на ранних этапах, рассказывается о наиболее популярных способах лечения. Тем, кто хочет сделать ноги стройными и красивыми, избавиться от «звездочек», предлагается специальный комплекс гимнастических упражнений.

Заболевания суставов ног и околосуставных тканей

Любое движение человеческого тела в первую очередь означает движение суставов. Суставы — это соединения двух или нескольких костей между собой. Места данных соединений заключены в сумку сустава наружной и внутренней оболочкой. Внутренняя оболочка выделяет особую синовиальную жидкость, которая содержится в полости сустава между сочленяющимися костями.

Связки, также относящиеся к суставным образованиям, укрепляют суставы, регулируют подвижность сочленяющихся костей, а также замедляют движения при большом размахе. В некоторых суставах, например коленном, имеются хрящевые пластинки (диски), которые делят полость сустава на два отдела. Диски с отверстиями называются менисками.

Суставные поверхности покрыты хрящом, который снижает трение костей друг о друга. Также хрящ одновременно является своего рода хранилищем суставной, или синовиальной, жидкости. Чем больше кости давят друг на друга, тем больше выделяется этой смазки. При хроническом снижении амплитуды движения,

например в старческом возрасте или при ведении пассивного образа жизни, происходит рассасывание хряща и обнажение кости на краях суставной поверхности.

Конец кости с выпуклой поверхностью называется головкой сустава, с вогнутой — ямкой.

Тазобедренный сустав соединяет кости таза с бедренной костью. Сустав представляет собой шарнирную конструкцию, которая, благодаря своей форме, обеспечивает большую свободу движений. Элементами тазобедренного сустава являются вертлужная впадина (тазовая часть) и головка бедренной кости (бедренная часть). Все компоненты сустава покрыты хрящевой тканью и спрятаны под суставной сумкой. Внутри суставной сумки слой специальных клеток продуцирует синовиальную жидкость, которая, во-первых, питает хрящевую ткань, а во-вторых, обеспечивает свободное скольжение поверхностей сустава.

Синовиальная жидкость является в некотором роде амортизатором, предохраняющим тазобедренный сустав от большого давления, оказываемого на него в течение жизни. Компоненты сустава также соединены связками, которые обеспечивают необходимую стабильность. Движения в суставе осуществляются благодаря мышцам и сухожилиям.

Коленный сустав — один из самых сложных в организме человека. У большинства людей в коленном суставе наблюдается полное сгибание (до соприкосновения икроножной мышцы

с задней поверхностью бедра), а также разгибание, когда голень составляет одну прямую линию с бедренной костью. Именно поэтому нет острой необходимости проводить тренировки, направленные на увеличение подвижности в суставе. Однако об укреплении сустава следует обязательно позаботиться дополнительно.

Один из способов укрепления сустава — это повышение прочности боковых связок и сумки, особенно в задней ее части, а также упругости мышц голени и бедра. С этой целью врачи рекомендуют различные специальные упражнения и приемы массажа, о которых будет рассказано ниже.

Все заболевания суставов и околосуставных тканей делятся на две большие группы: воспалительные и обменные.

В основе воспалительных заболеваний лежит воспалительная реакция, развивающаяся в суставе и околосуставных тканях. Большинство подобных заболеваний называют аутоиммунными, то есть обусловленными реакциями иммунитета, направленными против собственных тканей и органов (понятие «аутоиммунитет» означает «иммунитет, направленный против себя», в то время как иммунитетом называют защитную реакцию организма на внешние факторы).

В основе обменных заболеваний лежат различные нарушения метаболизма, или обмена веществ, в результате чего происходит изменение различных биохимических реакций, происходя-

щих в тканях суставов. Таким образом, хрящевая ткань с течением времени начинает разрушаться, в ней откладываются различные соли. Все это приводит к изменению поверхности сустава и структуры хряща.

Артриты

В народе артрит чаще всего относят к общей группе заболеваний, связанных с болезнями суставов, которые определяют как лому суставов.

Артриты характеризуются выраженным болевым синдромом, особенно при движениях, нередко наблюдаются ограничения подвижности сустава, припухлость, изменение формы, иногда кожа над ним краснеет, появляется лихорадка. Заболевание одного сустава называется моноартритом, нескольких — полиартритом. Артрит может начаться сразу и, как правило, сопровождается высокой температурой и сильными болями в суставе (острый артрит) или развиваться постепенно (хронический артрит). Причиной возникновения артритов в основном являются инфекционные заболевания.

Ввиду сложности и многообразия причин, вызывающих данное заболевание, его лечение назначает только специалист.

Лечение

Замечено, что больным артритом помогает употребление в любом виде спаржи, яблок, ща-

веля, черники, костяники, облепихи, черной смородины и рябины. Наряду с медикаментозными препаратами, посоветовавшись с врачом, можно применять народные средства.

Народные средства, предназначенные для приема внутрь:

1. Настой и отвар череды трехраздельной принимают внутрь и используемых для ванн. Для приготовления настоя 1 столовую ложку сухого сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают под крышкой в течение 15–20 минут. Для приготовления отвара 2 столовые ложки травы заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят в течение 10 минут, затем остужают и процеживают.

2. Отвар листьев брусники обыкновенной: 2 чайные ложки сухого сырья заливают 1 стаканом кипятка и кипятят 15 минут. Охлаждают и процеживают. Принимают в течение дня. Можно принимать также и настой листьев брусники: 1 столовую ложку листьев заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 20 минут. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

3. Настой из трав бедренца и камнеломки: 1 столовую ложку сухой измельченной смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 минут. Принимают по 1 столовой ложке 4 раза в день.

4. Настой травы первоцвета весеннего: 1 чайную ложку травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 минут. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. Свежую траву можно добавлять в супы и окрошку.

В китайской и тибетской народной медицине для лечения артрозов и артритов применяют портулак огородный.

5. Настой травы крапивы двудомной: 1 чайную ложку травы, залитой 1 стаканом кипятка, настаивают 15–20 минут, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

6. Отвар корневищ пырея ползучего: 4 столовые ложки измельченных корневищ заливают 5 стаканами воды, кипятят до тех пор, пока в емкости не останется $\frac{1}{4}$ от прежнего объема жидкости. Принимают по 1 столовой ложке 5 раз в день.

7. Настой листьев багульника болотного: 1 чайную ложку сухих измельченных листьев и молодых побегов заливают 2 стаканами кипящей воды, настаивают 30 минут. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Народные средства, предназначенные для наружного применения:

1. На ночь на больные суставы рекомендуется накладывать листья мать-и-мачехи, лопуха или капусты. Если запастись терпением, данный метод поможет надолго избавиться от боли.

2. Снижению болевых ощущений и уменьшению воспалительного процесса способствуют компрессы из эвкалиптового масла, мази из цветков донника лекарственного, шишек хмеля обыкновенного или цветков зверобоя продырявленного. Для приготовления мази берут 2 столовые ложки высушенных растений, тщательно смешивают их с 50 г вазелина.

Данную мазь рекомендуется хранить в сухом прохладном месте.