

Ю. Савельева

**ЭФФЕКТИВНОЕ
ЛЕЧЕНИЕ
БОЛЕЗНЕЙ НОГ**

УДК 616-08
ББК 54.18
С12

Савельева, Ю.

С12 Эффективное лечение болезней ног / Ю. Савельева.
— М. : T8RUGRAM / Научная книга, 2017. — 64 с.

ISBN 978-5-521-76029-9

Практически каждый из нас сталкивался с таким недугом, как боль в ногах. Но многие не обращают особого внимания на реальную проблему, списывая боль на физическое переутомление. Однако стоит насторожиться, если подобные боли участились, поскольку данный симптом нередко указывает на развитие серьёзного заболевания.

Эта книга содержит всю необходимую информацию, предназначенную для людей, страдающих различными заболеваниями ног.

Будьте здоровы и счастливы!

УДК 616-08
ББК 54.18
BIC MRG
BISAC MED000000

Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

ISBN 978-5-521-76029-9

© T8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017

Содержание

Глава 1. Болезни ног	5
Болезнь артерий	5
Артрит	11
Пяточные шпоры	18
Мозоли	19
Грибковые заболевания	22
 Глава 2. Методы лечения	26
Диетическая профилактика	26
Лечение массажем	31
Лечение целебными настоями	40
Настой из яичной скорлупы для лечения артрита	40
Отвар створок фасоли для лечения ревматоидного артрита	41
Лекарство из ушной серы для лечения грибковых заболеваний	41
Отвар картофельной шелухи для профилактики варикозного расширения вен	42
Примочки из яблочного уксуса для лечения варикозного расширения вен	42
Настойка для лечения варикозного расширения вен	42
Ванна для снятия отечности ног при болезнях артерий	43
Творожные повязки для лечения пяточной шпоры	43
Лекарство от пяточной шпоры	43
Репчатый лук для лечения пяточной шпоры	44
Маска из листьев плюща для лечения мозолей	44
Жидкость для лечения мозолей	44
Чесночная лепешка от мозолей	45
Ванны от мозолей на ногах	45
Маска для ног от мозолей и натоптышей	46
Средство от потливости ног	46
Средство от чрезмерного потения ног	46
Лекарство от грибка на ногах	46
Лекарство от трещин на пальцах ног	47
Ореховый ликер от шишек на ногах	47
Лекарство от остеопороза	48
Лекарство от ревматического артрита	48
Апликации из глины при артрите	49
Спиртовая настойка от артрита	49
Грецкий орех против ногтеда	49
Настой из листьев крапивы от варикозного расширения вен	50
Примочки при варикозном расширении вен	50
Спиртовая настойка при варикозном расширении вен	50
Сбор при варикозном расширении вен	51
Средство для лечения варикозных язв	51

Лекарственная смесь от остеоартроза	51
Настой для лечения артроза и полиартрита	52
Компрессы от шишек на суставах	52
Компрессы для снятия отеков с ног	52
Втирание для лечения артрита	53
Лекарство от отложения солей в суставах	53
Мазь для лечения артрита	53
Ванны для лечения артрита	54
Примочки из листьев расторопши	
для лечения больных суставов	54
Отвар для снятия суставной боли	54
Лекарство от мозолей	55
Индийский грибок при артрите	55
Зерна ржи для снятия суставной боли	56
Лекарство от ревматического полиартрита	56
Настой ноготков от артрита	56
Лекарство против грибковых заболеваний ног	57
Отвар дурнишника от грибковых заболеваний ног	57
Солевые ванны от повышенной потливости ног	57
Цветки бузины при ревматоидном артрите	58
Настой для лечения варикозных язв	58
Лекарство от отложения солей	58
Ванночки для снятия отеков с ног	59
Лекарство от судорог	59
Настой для лечения грибковых заболеваний	59
Настой от повышенной потливости ног	59
Ванна для лечения варикозного расширения вен	60
Ванна для снятия болей в суставах	60
Ванны для снятия излишней потливости ног	60
Лекарство для лечения глубоких трещин на ступнях	61
Глицериновые ванночки для лечения мозолей	61
Сок чистотела для лечения мозолей	61
Маска от мозолей	62
Очистка сосудов от холестерина	
при варикозном расширении вен	62
Лекарство от пяточных шпор	62
Настойка для лечения артрита	63
Мазь от отложения солей	63

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 — тромбофлебит. Избыточный вес, недостаток физической активности, ношение неудобной обуви вызывают сильную усталость в ногах, которая сопровождается отечностью 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 физиче-

ским 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 законо-

мерность в том, что варикозное расширение вен зачастую сопровождается пороки 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 начи-

нают 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 отекать. 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 поло-

жите 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. Продолжитель-

ность 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.

Немаловажное значение в лечении варикозного расширения вен играет правильный выбор диеты. Прежде всего следует есть меньше животных жиров. Диета должна состоять преимущественно из фруктов и овощей, можно включать в диету и крупы, особенно гречневую. Для регенерации венозной стенки сосудов необходима клетчатка. Не следует забывать и про витамины, прежде всего аскорбиновую кислоту и рутин, которые облада-