

Ю. Савельева

Эффективное лечение варикозного расширения вен

Москва, 2017

УДК 616.1/.9
ББК 54.10
С12

Савельева, Ю.

С12 Эффективное лечение варикозного расширения вен / Ю. Савельева. – М. : T8RUGRAM / Научная книга, 2017. – 66 с.

ISBN 978-5-519-62315-5

Лёгкая походка украшает и делает грациозной любую женщину. Но на пути к плавной, красивой походке есть одно очень опасное заболевание – варикозное расширение вен.

В данной книге читатель узнает о том, каковы причины появления варикозного расширения вен, что способствует развитию этого заболевания, какие факторы способны предотвратить его возникновение и негативные последствия. В книге приводятся методики оздоровительной ходьбы и специальная гимнастика для ног.

Будьте здоровы и счастливы!

УДК 616.1/.9
ББК 54.10
BIC MRG
BISAC MED076000

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.

ISBN 978-5-519-62315-5

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

Содержание

Часть I. Теория вопроса

Глава 1. Причины варикозного расширения вен	5
Упражнения для ног	9
Глава 2. Сосудистые «звездочки».....	11
Глава 3. Нарушение кровообращения.....	15

Часть II. Профилактика заболевания


Глава 1. Гимнастика для ног.....	19
Глава 2. Если ноги устали	26
Глава 3. Методика оздоровительной ходьбы	32
Глава 4. Методика оздоровительной ходьбы босиком.....	39
Глава 5. Профилактика заболеваний сосудов	43
Глава 6. Закаливание организма. Основные правила закаливания	45
Глава 6. Уход за ногами	54
Ванночки, обертывания и маски для ног	54
Кремы и бальзамы для ухода за кожей ног	60
Глава 7. Как правильно подобрать обувь.....	64

Часть I

Теория вопроса

Глава 1

Причины варикозного расширения вен



Варикозное расширение вен — одно из самых распространенных заболеваний женщин. Статистика выяснила, что этому заболеванию подвержена половина женщин в возрасте после 30 лет.

Что же такое «варикоз»?

Это заболевание, при котором вены теряют свою эластичность, растягиваются и расширяются. Появляется ощущение тяжести в ногах, затем ноги начинают опухать, иногда дело доходит до судорог икроножных мышц. Расширение вен приводит к образованию подкожных «узлов», которые могут разорваться, в результате чего возникает кровотечение, которое может быть опасно для жизни. Этим заболеванием страдают в основном люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом, те, чья работа связана с большой нагрузкой для ног, и беременные женщины.

На вопрос: «Что является причиной появления варикозного расширения вен?» — врачи не могут ответить однозначно. Развитию заболевания способствуют плоскостопие, ожирение, неправильное питание. Толчком

к такому заболеванию является сильная нагрузка на ноги, особенно у людей, которые страдают избыточным весом. Большая нагрузка давит на вены, они не выдерживают и вздуваются. Способствуют развитию варикоза и слабые стенки венозных сосудов — свидетельство того, что мускулатура ног слабо укреплена.

Нередко этому заболеванию подвержены несколько поколений в одной семье. Некоторые американские специалисты считают, что предрасположенность к варикозному расширению вен передается по наследству, и утверждают, что этим заболеванием управляют слабые гены.

Как известно, венозные клапаны выполняют роль замков: когда кровь проходит через клапаны, замок закрывается и не выпускает ее обратно. И как только такая система начинает давать сбой, кровь свободно течет вниз и застаивается в ногах. Проходит время, застой все увеличивается и мешает работе здоровых клапанов, кровь начинает попадать в поверхностные вены, которые находятся прямо под кожей, те растягиваются и теряют форму. Происходит вздутие вен, и они проступают сквозь кожу.

Будущие мамы также подвержены риску приобрести варикоз. В этот период в организме повышается содержание гормонов, которые ослабляют коллаген и соединительные ткани, увеличивая стенки венозных сосудов. Поэтому ослабленным тканям трудно справиться с объемом крови, увеличившимся при беременности. Но, как правило, у большинства женщин варикоз после родов проходит.

В наш век, когда современная медицина может почти все, варикозное расширение вен, к счастью, можно предотвратить или, на худой конец, замедлить его развитие. Существуют очень много способов облегчить состояние

человека при варикозе. Конечно, назначить лечение должен только врач, а именно — сосудистый хирург, который делает операции по удалению «узлов». Такие операции проводятся только в самом крайнем случае, когда возникает опасность разрыва «узла», или тромбоза. Она проводится под общим наркозом, и после операции больные сразу вынуждены вставать по совету врача, чтобы восстановить циркуляцию крови в ногах. Через 10 дней больные могут возвращаться на работу. Но варикозное расширение вен может появиться на непрооперированных участках ног, так что опасность возникновения варикоза всегда остается.

Что же можно сделать для того, чтобы предотвратить или хотя бы облегчить такое заболевание?

Кто любит долго сидеть, тот должен отказаться от этой пагубной привычки. Долгое сидение способствует варикозному расширению вен, так как в согнутых, неподвижных ногах замедляется кровообращение. Постойте немного в транспорте, во время рабочего дня, разомните немножко ноги — в общем, побольше двигайтесь.

Если в течение дня вам приходится долго сидеть на стуле, например при работе за компьютером, время от времени выполняйте простое упражнение — приподнимайте носки ног, не отрывая пятки от пола. Прodelайте это упражнение 15 раз и раза три в течение дня.

— Сидя на стуле, приподнимите носки и колени 10 раз. Это немного поможет восстановить приток крови к сердцу.

— Встаньте на цыпочки, потянитесь, проделайте это 10 раз.

— Еще одно неплохое упражнение — сидя на стуле, согнув колени, двигайте пятками вперед и назад 15 раз.

Тем людям, кто весь день проводит «на ногах», также следует опасаться варикоза. Когда ваши ноги испытыва-

ют сильную нагрузку, кровь застаивается в венах, вызывая варикозное расширение.

Особенно подвержены такому заболеванию люди, которые страдают избыточным весом. В кровеносных сосудах полного человека находится больше крови, чем у человека с нормальным весом, поэтому на такие сосуды приходится слишком большая нагрузка. Людям с избыточным весом в такой ситуации можем дать только один совет — похудеть и держать свой вес постоянно в норме. Употреблять чаще белки и витамины С и Е, которые являются составляющими коллагена — соединительной ткани вен и венозных клапанов. Но сбалансированное питание не поможет вылечить варикоз, а только улучшит ваше самочувствие.

Двигайтесь по возможности чаще. Движение — это жизнь, аксиома всем известна. Движение не допускает застоя в крови, заставляет сокращаться мышцы в ногах, бедрах и ягодицах, что помогает интенсивному движению крови к сердцу. Сделать свою жизнь более динамичной можно при помощи различных средств, таких как спортивная ходьба, бег, катание на велосипеде, аэробика, шейпинг, плавание, занятия на тренажерах. Физические упражнения не дадут крови застаиваться в венах, ткани ног станут упругими и не позволят венам растягиваться на ногах.

Тем, у кого только начинает развиваться заболевание, врачи рекомендуют носить специальные антиварикозные колготки, которые вам должен выписать врач. Такие специальные колготки (производство Швейцарии) продаются в аптеках строго по рецепту. Они предотвращают вздутие вен, так как сдавливают икроножные мышцы сильнее, чем мышцы бедра. Потоку крови быстрее и легче подниматься вверх, к сердцу. Конечно, такие колготки могут только замедлить течение болезни,

но не предотвратить ее. Если у вас нет возможности носить эластичные чулки, то бинтуйте ноги вязанным эластичным бинтом. Это следует делать по утрам, но перед бинтованием необходимо полежать с поднятыми ногами около 15 мин.

Когда у вас есть свободная минутка, ложитесь на диван и задирайте ноги, можно крест-накрест. В этом случае сила притяжения способствует обратному притоку крови — от ног к сердцу. Уменьшаются отеки и нагрузка на вены. Выполняйте это упражнение 5—6 мин каждый день, по возможности 2—3 раза в день.

Упражнения для ног

Приведенные ниже упражнения помогут вам уменьшить расширение вен на ногах.

Упражнение 1. Лягте на пол, обопритесь на лопатки, поднимите ноги и потягивайте носки вверх и вниз 10 раз, потом делайте круговые движения, покрутите стопами по часовой стрелке и наоборот. Выполните упражнение 10 раз.

Упражнение 2. Очень хорошее упражнение для вен — «березка». Лягте на пол на спину и поднитесь на лопатки, высоко держа при этом ноги, пока не надоест. Делайте это упражнение каждый день — очень хорошая профилактика, заодно и другие проблемы вашего здоровья ликвидируются.

Упражнения 3. Если ноги постоянно отекают, то подложите на ночь под ноги одеяло, свернутое в валик. Это немного облегчит ваши страдания.

Упражнение 4. В любое удобное для вас время старайтесь выполнять круговые движения стопами по часовой стрелке, а затем против — сидите вы при этом или стоите, не имеет значения.

Упражнение 5. На занятиях аэробикой или дома уделите 15 мин растяжке. Она не только сохранит гибкость вашей фигуры, но и поможет вытеснить кровь из вен.

У людей, страдающих варикозным расширением вен, велика вероятность дополнительно приобрести и тромбоз. Иногда в варикозных венах образуются сгустки крови, которые называются тромбами. Вены начинают воспаляться (тромбофлебит), и появляется реальная опасность движения тромба по венам. Может произойти закупорка вен (блокирование притока крови в сердце или легкие), что приведет к летальному исходу. Тромб нельзя разглядеть, если он образуется в глубоких венах, но его признаками являются отеки в этой части ног и постоянная боль. При таких симптомах следует немедленно обратиться к врачу.

В целях профилактики тромбофлебита не рекомендуется вести сидячий образ жизни, постоянно двигайтесь, занимайтесь спортом, особенно уделите внимание укреплению икр, следите за своим весом и старайтесь не полнеть.

Самое главное — не нужно заниматься самолечением, которым вы можете ухудшить свое состояние. Как только вы заметили первые признаки варикозного расширения или появление затвердения и красноты в расширенном венозном узле, немедленно обратитесь к врачу. Несмотря на множество современных мазей и других лекарственных средств, только квалифицированный специалист предложит вам то, что окажет положительный эффект, и назначит соответствующее лечение.