***«Ваше здоровье – в ваших руках»***

 **Памятка для пациента:**

Как предупредить варикозное расширение вен нижних конечностей

**Факты о варикозной болезни вен нижних конечностей:**

* В США и странах Западной Евро­пы около 25% населения страдает различными формами варикозной болезни.

* В России варикозная болезнь вен ног встречается у 25% женщин и почти у 15% мужчин, это приблизительно 30 миллионов человек.
* При варикозной болезни поражаются не только поверхностные, но и глубокие вены, что вызывает застой крови в венах, снижение возврата крови к сердцу и нарушение кровоснабжения органов и тканей.
* Осложнения варикозной болезни (дерматиты, целлюлиты, кровотечения, тромбозы, трофические язвы) часто приводят к длительной утрате трудоспособности и даже инвалидности.

**Варикозное расширение вен нижних конечностей** - это расширение поверхностных вен с неравномерным увеличением их просвета, узловой извилистостью, а также истончением венозной стенки, которое сопровождается нарушением работы клапанов и ухудшением кровотока.

**Факторы риска** (расположены в порядке значимости)**:**

* пол *(женщины);*
* образ жизни и характер работы *(чаще страдают люди, работа которых связана с длительными статическими нагрузками - парикмахеры, учителя, повара, хирурги);*
* масса тела *(ожирение является доказанным фактором риска варикозной болезни, резко увеличивая нагрузку на венозную систему нижних конечностей);*
* беременность, число и временной интервал между беременностями *(помимо гормональных изменений, увеличивающаяся матка и плод давят на подвздошные вены и значительно затрудняют кровоток из нижних конечностей);*
* питание;
* прием лекарств, увеличивающих риск возникновения варикозного расширения вен *(оральные контрацептивы)*;
* особенности выбора гардероба *(ношение тесного белья, сдавливающего основные вены на уровне паховых складок, ношение женщинами высокого каблука);*
* тяжелая физическая нагрузка *(переноска грузов, поднятие тяжестей);*
* термальные процедуры, злоупотребление которыми может провоцировать варикозную болезнь *(сауны и бани).*

**Механизм развития:** у здоровых людей отток крови осуществляется системой глубоких (85-90%), подкожных (10-15%) и коммуникантных вен.

При наследственной предрасположенности, воздействии факторов риска истончаются стенки вен и изменяются клапаны, что приводит к обратному току крови, застою крови в венах и их расширению.

Проверьте себя, может у Вас уже есть варикозная болезнь или ее проявления!

1. Внимательно осмотрите ноги: если видна сеточка мелких вен или расширенные капилляры (сосудистые звездочки), то это первые проявления варикозной болезни. Жалоб нет, в основном беспокоит косметический дефект.

1. Когда у Вас появляются: усталость; тяжесть; боли в ногах; ощущение тепла и жжения в ногах по ходу вен; отеки ног в вечернее время; ночные судороги в ногах – то это уже первые признаки венозной недостаточности и именно на этом этапе правильнее всего обратиться к врачу. Важно, что на этом этапе при физической нагрузке и после отдыха все симптомы уходят.
2. Прогрессирующее распространенное расширение и извитость крупных подкожных вен свидетельствуют о серьезном нарушении их функции.
3. Если у Вас сохраняются стойкие отеки, изменился цвет и появились повреждения кожи – это признаки нарушения кровоснабжения, которые опасны осложнениями: кровотечением, тромбофлебитами, трофическими язвами. Необходимо немедленно проконсультироваться с ангиохирургом.

### Профилактика: если у Вас есть начальные признаки варикозной болезни, то соблюдение достаточно простых правил позволит замедлить, а в некоторых случаях и избежать ее дальнейшего развития.

* Прежде всего, не увлекайтесь горячими ваннами, сауной, длительным пребыванием на солнце *(все перечисленное снижает венозный тонус, ведет к застою крови в нижних конечностях).*

* Больше двигайтесь *(занятия аэробикой, бегом, плаваньем в умеренном режиме способствуют улучшению движения крови по венам за счет сокращения мышц).*
* Снижайте массу тела.
* Не носите обтягивающей одежды, чулок и носков с тугими резинками *(это ведет к сдавлению вен).*
* Равномерно чередуйте нагрузки, никогда не оставаясь надолго в одном и том же положении.
* Не сидите нога на ногу! *(При забрасывании одного колена на другое создаётся препятствие на пути кровотока).*
* Варикозную болезнь может вызвать длительное стояние *(в этом случае нарушается нормальный кровоток).* Перемещайте вес, если приходится долго стоять. Длительное сидение также не пойдет вам на пользу: старайтесь время от времени вставать и передвигаться по комнате или гулять каждые полчаса.
* Чтобы избежать запоров, включите в рацион продукты, богатые клетчаткой *(частые запоры увеличивают вероятность возникновения варикоза).*
* Перед сном и утром после пробуждения по 3-5 минут двигайте пальцами ног и стопами *(это улучшает кровообращение в нижних конечностях).*
* Не носите высокие каблуки и тесную обувь.
* Обливайте ноги холодной водой после работы, больше ходите по росе и кромке водоемов летом.
* Желательно спать с приподнятыми ногами.

### Можно с уверенностью сказать, что без лечебной физкультуры с варикозным расширением вен не справиться, так как только движение улучшает венозный, лимфатический отток и периферическое кровообращение в ногах, повышая тонус вен и эффективность "мышечных насосов".

**Упражнения на день:** приведённые ниже упражнения необязательно выполнять целым комплексом, их можно делать в течение дня по одному или по два.

1. Ритмично перекатываться на выпрямленных ногах с пятки на носок и обратно (10-20 раз). Когда пятки отрываются от пола, вес тела переносится на носки, и, наоборот.

1. Лечь на пол, руки вдоль туловища. Упираясь согнутой ногой в пол, поднять другую (выпрямленную) ногу, пока она не займет вертикальное положение. Стопа должна быть параллельна полу. Сгибать и разгибать стопу (30 раз в минуту). Через минуту поменять положение ног.
2. «Березка». Руками, согнутыми в локтях, поддерживать спину. Одну ногу согнуть в колене, затем выпрямить её и согнуть другую ногу. Повторить 10-15 раз в быстром темпе.
3. Сесть и согнуть ноги в коленях, положив на них ладони. Разводить и сводить колени, преодолевая сопротивление рук. Повторить 5-10 раз.
4. Ежедневно в течение трёх месяцев делать по 3 минуты упражнение «велосипед». Это позволит уменьшить варикозное расширение вен. Главное условие здесь – регулярность: нельзя пропускать ни дня.
5. Подняться на носки так, чтобы пятки приподнялись на 1-2 см, и резко опуститься на всю стопу (чтобы получился удар пятками о пол). Сделать 30 движений, затем отдохнуть в течение 20 секунд, затем повторить упражнение еще 30 раз (но не более). Выполнить упражнение 3-4 раза в течение дня.
6. Ежедневно утром и вечером с силой пинать ногами подушку. Следить за тем, чтобы ноги при этом были расслаблены.

 Компрессионная терапия является важным звеном консервативного лечения. Она позволяет нормализовать движение крови по венам, уменьшить отеки и купировать тя­жесть и распирающие боли в ногах. Наибольшее удобство для пациента и оптимальное физиологическое распределение давления достигается с помощью специального лечебного трикотажа.

При начальном поражении вен специальный трикотаж можно приобрести самостоятельно, при более тяжелых проявлениях варикозной болезни – только после консультации с врачом!

Основываясь на механизме развития варикозной болезни, а также ее осложнений можно предложить Вам следующие направления фитотерапии:

1. Укрепление венозной стенки.
2. Повышение тонуса венозной стенки.
3. Улучшение свойств текучести крови.
4. Противовоспалительное действие.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название | Действие | Способ применения, примечания |
| каштан конский | укрепляет венозную стенку, снимает воспаление, разжижает кровь, понижая ее свертывающую активность | настойка: берут 50 г цветков или измельченных плодов каштана и заливают 0,5 л водки, применяют внутрь по 30–40 капель три или четыре раза в день в течение месяца |
| вербена лекарственная | укрепление венозной стенки | Отвар (берут 2 ложки травы на стакан воды), принимать по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день |
| хвощ полевой,спорыш,медуница лекарственная,одуванчик лекарственный,рута пахучая | укрепление венозной стенки  | внутрь эти растения применяют, как правило, в составе сборов (листья одуванчиков можно использовать для приготовления салатов, рута пахучая входит в состав препарата - венотоника - аскорутина) |
| донник желтый | содержит кумарины, понижающие свертывающую активность крови | цветы и листочки донника добавляют в сборы и принимают в виде отваров |
| лабазник вязолистный, ива козья, малина обыкновенная, пион уклоняющийся | содержат салицилаты, улучшают текучесть крови | эти растения обычно используются в составе сбора |
| кора дуба, соплодия ольхи, корень бадана, кора и лист крушины | противовоспалительные травы, реализующие свой эффект за счет таннинов и галловой кислоты | эти растения обычно используются в составе сбора |

Пример лечебного травяного курса: каштан (цветы) 1 часть + лабазник вязолистный (цветы) 2 части + донник лекарственный (трава) 1 часть + рута пахучая (лист) 1 часть + хвощ полевой 1 часть (взять 1 столовую ложку смеси на стакан воды → 15 минут подержать на водяной бане →отстоять, процедить →довести до исходного объема →принимать по стакану три раза в день.

Если Вы обратитесь к врачу, он может Вам назначить препараты, повышающие венозный тонус, укрепляющие стенку сосудов, нормализующие свертываемость крови и уменьшающие воспаление.

