

Персональный флеболог



Руководство по сохранению красоты и здоровья Ваших ног



ВВЕДЕНИЕ

Варикозная болезнь известна еще со времен глубокой древности. О ней есть упоминания в египетских папирусах, Византийском своде законов о медицине и даже в Ветхом Завете. Лечить варикозную болезнь пытались (чаще, правда, безуспешно) выдающиеся врачи древности Гиппократ, Авиценна, Гален и Парацельс. Этот недуг называли «болезнью, сшибающей с ног».

На рубеже XX–XXI веков во всем мире отчетливо наметилась тенденция к росту числа заболеваний сердечно-сосудистой системы. К сожалению, с каждым годом их становится только больше. Наша страна не является исключением. Самыми распространенными патологиями признаны нарушения в работе сосудистой системы – атеросклероз и варикозное расширение вен.

Факты – свидетельства беспристрастные, они только подтверждают данные медицинской статистики, что в России нарушениями кровотока венозной системы нижних конечностей страдают более 50 % взрослого населения.

Далее цифры выглядят более удручающими: заболеванию подвержены люди самого активного возраста – от 30 до 50 лет; а пациентами флебологов (специалистов, занимающихся проблемами венозных сосудов) становятся в основном женщины (более 65 %).

Эти цифры свидетельствуют о том, что проблема сосудистых заболеваний выходит на общегосударственный уровень. Видимо, не случайно в средствах массовой информации, на телевидении, радио существуют специальные программы, в которых в разных формах обсуждаются причины возникновения варикоза, предоставляется информация о современных методах

лечения и диагностики, перечисляются необходимые профилактические меры. Разумеется, это не может решить проблемы в целом, но вполне способно заставить многих людей обратить внимание на свое здоровье.

Разные причины могут вызвать варикозное расширение вен. Среди них, в первую очередь, причины физиологические: патология стенок, мышц, соединительной ткани вен, несостоятельность венозных клапанов, наследственная предрасположенность. Существуют факторы второго порядка – особенности образа жизни и сферы деятельности, которые тоже играют не последнюю роль в развитии заболевания. Но если кто-то уже зафиксировал наличие первых признаков варикозного расширения вен, самостоятельно ставить себе диагноз и тем более заниматься самолечением не следует. Конечно, надо сразу же обратиться к врачу, потому что вариантов течения заболевания практически столько же, сколько больных (в связи с индивидуальным анатомическим строением сосудистой системы каждого человека).

Наша книга предоставит исчерпывающую информацию не только о причинах, вызвавших заболевание, но и о существующих методах диагностики, современных методиках хирургического и безоперационного лечения, мерах по профилактике варикоза. Комплексное лечение варикозного расширения вен может сочетать традиционное медикаментозное лечение с различными способами нетрадиционной народной медицины, занятиями спортом и физкультурой, которые признаны официальной медициной и могут способствовать улучшению состояния больного. Знать такие подробности – значит держать ситуацию под своим контролем.



ГЛАВА 1

ЧТО ТАКОЕ ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН?

Варикозное расширение вен – это заболевание, при котором стенки крупных сосудов теряют эластичность, вены набухают, расширяются на определенных участках и растягиваются. Чаще всего наиболее подверженными изменениям являются вены нижних конечностей, семенного канатика и прямой кишки.

Варикозное расширение вен – это заболевание, проявляющееся выступанием вен через кожу, а также образованием подкожных узлов и истончением вен. Чаще всего эта болезнь появляется на нижних конечностях. Основной причиной развития расширения вен является



слабость венозного клапана и сосудов. *Слабые венозные клапаны не позволяют сдерживать обратный ток крови полностью, в следствие чего увеличивается давление на стенки сосудов, что и вызывает расширение вен.*



Первыми признаками варикозного расширения вен являются сосудистые звездочки. Этот мелкий косметический дефект, часто опечаливающий женщин. Однако варикоз – это не только косметический дефект, на который можно махнуть рукой, это заболевание, нуждающееся в обязательном лечении.

В запущенном состоянии заболевание вызывает неприятные и болезненные ощущения, отеки, изменения цвета кожи и даже трофические язвы. Если не лечить первые признаки, то появляются вторичные изменения в венах.

Варикозное расширение вен – это то заболевание, которое не заметить очень трудно, так как поврежденные вены хорошо видны. Лечение будет зависеть исключительно от того, насколько сильно развилось варикозное расширение вен. Но, не стоит переживать, так как практически все формы и степени варикозной болезни успешно лечатся безоперационными методами.

К сожалению, сложилось ошибочное мнение, что варикозное расширение вен – это всего лишь косметический дефект, с которым вовсе необязательно обращаться к специалисту. Не следует легкомысленно относиться к своему здоровью и при первых признаках варикозного расширения вен необходимо тут же начать действовать. И помните, что операция при таком заболевании, как варикоз – это вчерашний день. Сегодня против варикозного расширения вен используют безоперационные методы. На борьбу с заболеванием, наряду с традиционными и народными методами, вышли новые современные методы лечения. А главным достоинством всех этих методов является то, что варикозное расширение вен лечится абсолютно безболезненно и без ущерба для красоты Ваших ног!

Итак, варикозное расширение вен нижних конечностей – это хроническое заболевание, основным признаком которого является увеличение диаметра вен, застой крови в них и последующее расширение. Коварство варикозной болезни в том, что на самых ранних стадиях болезни часто не ощущается никаких неприятных симптомов: усталость ног по вечерам не в счет, думаем мы. «У кого ноги не устают?»

А между тем, если Вы регулярно ощущаете чувство усталости и тяжести ног – это первый повод заподозрить проблемы с венами. Поэтому так важно «прислушиваться» к своему организму.

Варикозное расширение вен нижних конечностей - заболевание давно известное человечеству. Распространенность его в развитых странах велика. По статистике, на постсоветском пространстве каждая четвертая женщина и каждый шестой мужчина имеют те или иные проблемы с венами на ногах. Для развития варикозной болезни имеют значение: наследственность, особенности образа жизни, нарушения гормонального статуса, избыточная масса тела, беременность. Люди с белым цветом кожи более подвержены заболеванию, чем лица желтой и черной расы.

В начальной стадии наличие вен беспокоит больных чаще всего как косметический недостаток. В дальнейшем могут развиваться серьезные осложнения, ведущие как к нарушению качества жизни, так и представляющие опасность для самой жизни.

Данное заболевание может развиваться по разным причинам. В том случае, если у близких родственников (отца или матери) имеется патология, то риск возникновения заболевания составляет 50 %.



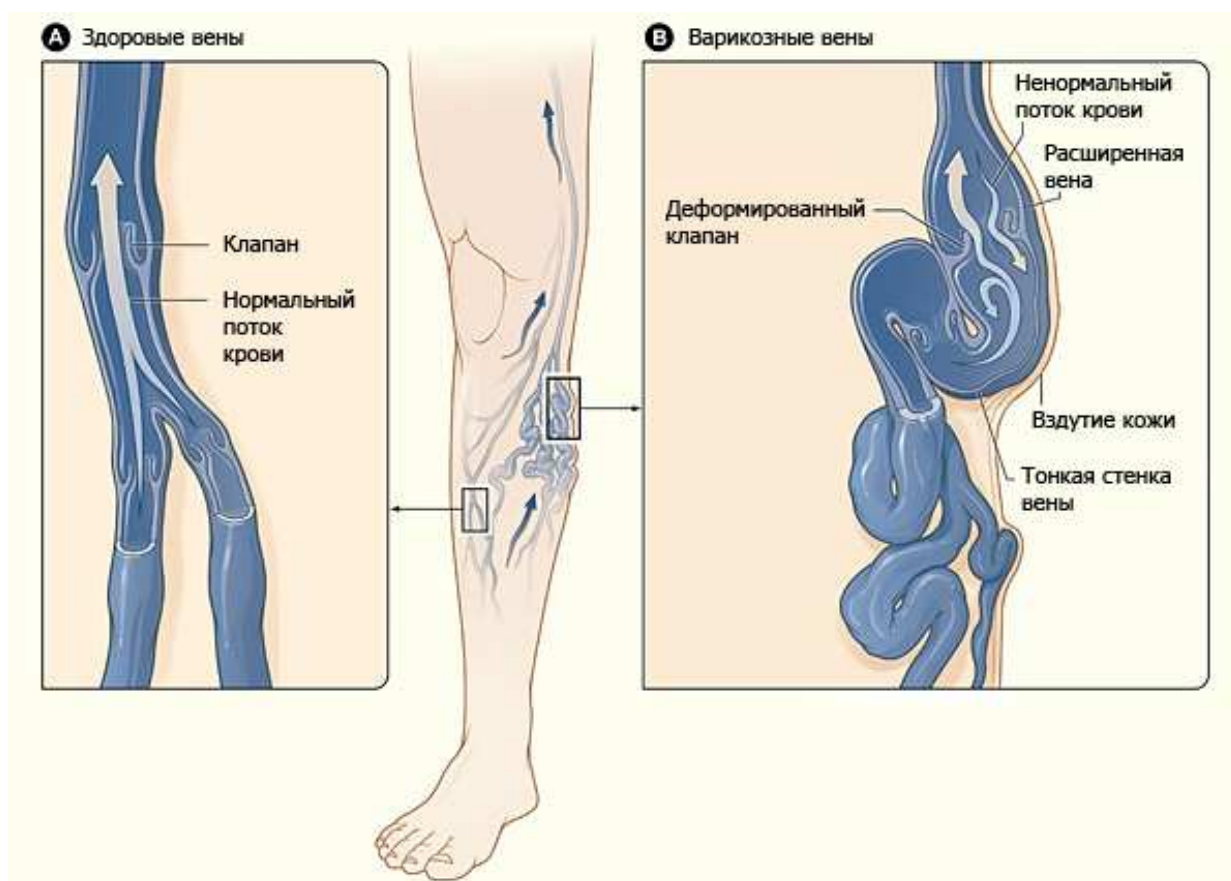
Варикозное расширение чаще всего встречается у женщин пожилого возраста, но в последнее время болезнь стала «молодеть» – зафиксировано много случаев развития этой патологии у людей младше 20 лет.

ГЛАВА 2

ПРИЧИНЫ, ПРЕДПОСЫЛКИ И ФАКТОРЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Основной причиной возникновения варикозного расширения вен являются нарушения в системе кровообращения. Первым тревожным симптомом считается появление сосудистых «звездочек», чаще всего на ногах. Заболевание начинает развиваться из-за повышения давления в кровеносных сосудах, что может привести к потере способности клапанов препятствовать току крови вниз. Это происходит по разным причинам.

Варикозное расширение вен – хроническое заболевание венозных сосудов, при котором стенки подкожных вен утрачивают эластичность, увеличивается длина вен, расширяется их просвет. Процесс сопровождается растяжением и набуханием сосудов, возникновением проблем с обратным оттоком крови, а вены приобретают змеевидную извитость. На некоторых участках сосудов появляются узловатые расширения (вздутия или узлы), которые объясняют значение термина «варикоз», что в переводе с латыни не что иное, как «узел».

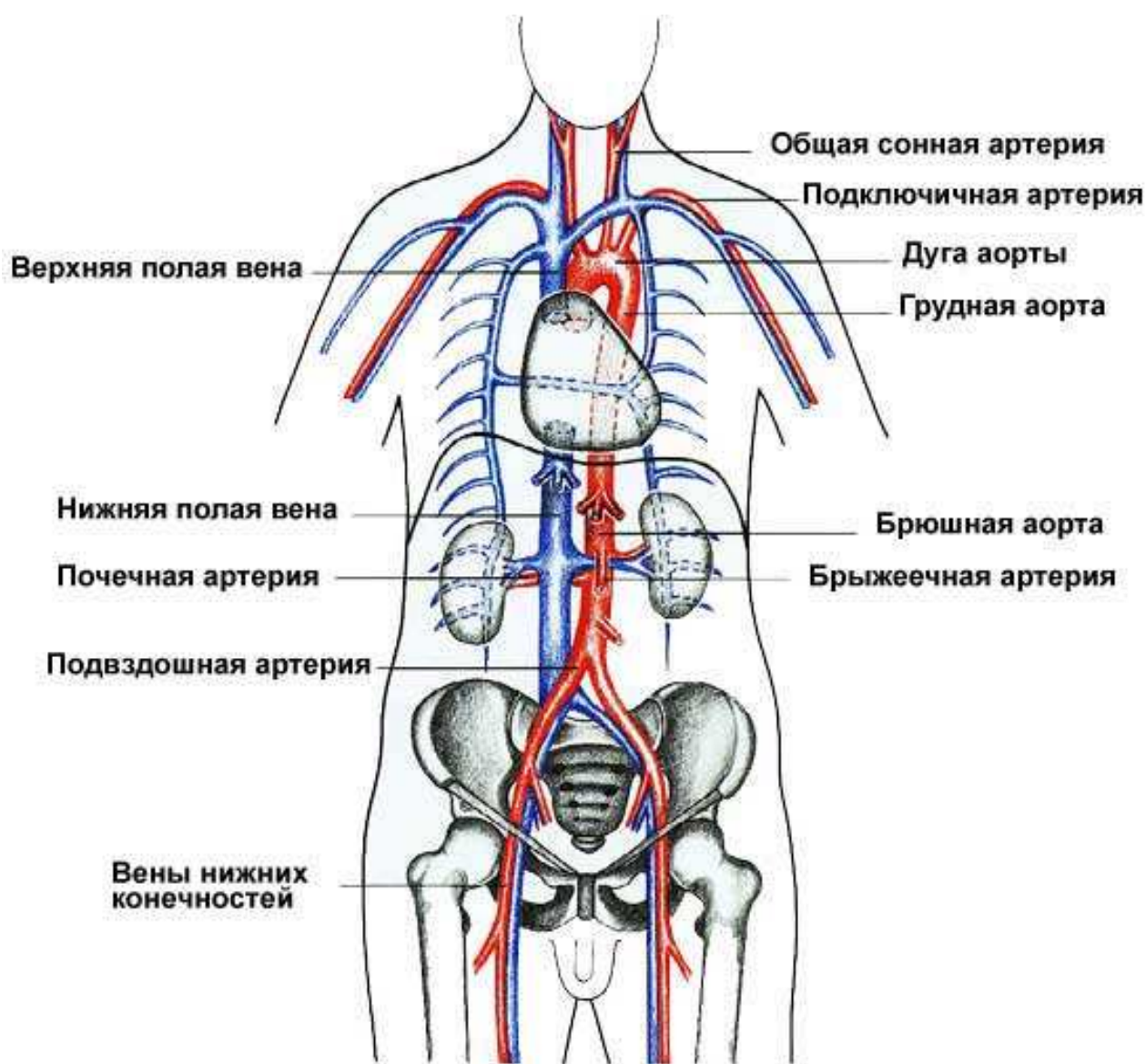


Существует варикозное расширение вен прямой кишки (геморрой), семенного канатика (варикоцеле), но наиболее часто варикозная болезнь поражает вены нижних конечностей. Заболевание считается распространенным, так как, по статистике, ему подвержены 25 % взрослого населения земного шара. Причем женщины страдают в 3 раза чаще, чем мужчины. Обычно признаки варикозного расширения вен обнаруживаются в том возрасте, когда человек еще достаточно молод и полон сил, чтобы активно проявлять свои способности. Мы говорим о 40-летних людях, перешагнувших этот возрастной рубеж и имеющих проблемы в работе сосудистой системы.

Чтобы ясно и полно представлять природу возникновения и развития варикозного расширения вен и вовремя предусмотреть возможные рецидивы заболевания, необходимо быть информированным человеком. В первую очередь, если существует такая патология, или Вы просто заботитесь о своем здоровье и здоровье близких людей, надо знать строение, основные функции и особенности работы сосудистой системы, в которой имеются данные отклонения.

2.1 СТРОЕНИЕ СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Позволим себе напомнить читателям об известных со школьной скамьи подробностях. Сосудистую систему нашего организма представляют разветвленные кровеносная и лимфатическая системы. Особое значение для жизнедеятельности организма имеет главнейшая функция сосудистой системы – транспорт крови.



Кровеносная система состоит из множества крупных и мелких кровеносных сосудов, по которым вместе с кровотоком осуществляется доставка гормонов, кислорода, необходимого для течения многих биохимических процессов в организме, витаминов и питательных веществ ко

всем без исключения органам и тканям и удаление продуктов обмена веществ с помощью органов выделения. Кровеносные сосуды пронизывают практически все органы и ткани, исключения составляют эпителиальный покров кожи, слизистые оболочки, волосы, ногти и суставные хрящи. Они же обеспечивают и иммунную защиту организма от различных инфекций, регулируют деятельность различных систем и органов.

Кровеносные сосуды имеют разную структуру. Толстые стенки крупных сосудов не позволяют питательным веществам, продуктам распада рассеяться по пути кровотока, а обмен между кровью и тканями происходит за счет сети капилляров, имеющих очень тонкую стенку, через которую и просачиваются необходимые вещества.

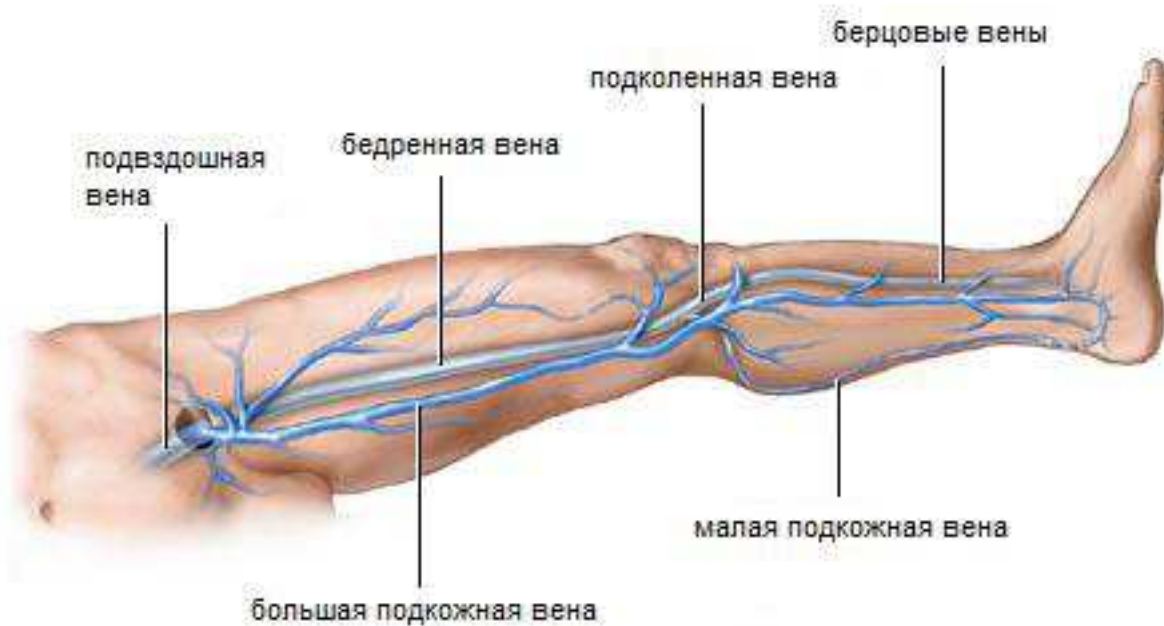
Кроме кровеносной системы, существует еще лимфатическая, обе тесно взаимосвязаны между собой. К тканям и органам жидкость поступает только по артериям в составе крови, а обратно – по венам с кровотоком и по лимфатическим сосудам в виде лимфы. Лимфа – бесцветная жидкость, близкая по химическому составу плазме крови. В местах прохождения лимфатических путей имеются разные группы лимфатических узлов, которые относятся к органам иммунной системы. Между собой потоки лимфы и крови соединяются недалеко от сердца.

Различают кровеносные сосуды, по которым кровь от сердца направляется к органам (артерии), и кровеносные сосуды, возвращающие кровь к сердцу (вены). Самым крупным кровеносным сосудом является аорта, выходящая из левого желудочка сердца. От каждого органа отходят вены, которые при продвижении крови к сердцу сливаются друг с другом и в конечном счете образуют крупнейшие вены – верхнюю и нижнюю полые вены, входящие в правое предсердие.

Взаимодействие крови и тканей осуществляется в зоне микроциркулярного русла, расположенного между венами и артериями и представленного более мелкими кровеносными сосудами: артериолами,

прекапиллярами, капиллярами, посткапиллярами и венулами (из которых образуются более крупные вены). Стенки капилляров состоят из одного слоя плоских клеток, в мембранах которых расположены микроотверстия, облегчающие прохождение через их стенку веществ, необходимых для обмена.

Существует множество видов вен: магистральные (основные), ворсинчатые (мозг), сплетениевидные (желудок), дроссельные (надпочечник), аркадные (вены кишок), безмышечные и многие другие. Кроме магистральных, все остальные вены соединяются и образуют сплетения, находящиеся или снаружи, или внутри органов. Это создает эффективные возможности для перераспределения крови. Большинство из них снабжены так называемыми венозными клапанами – парными полулунными клапанами внутренней оболочки. Основная функция клапанов, с которой они прекрасно справляются при отсутствии отклонений, – пропускать кровь к сердцу и предотвращать ее обратное течение. Кроме того, движение кровотока в венах осуществляется в результате присасывающего действия грудной клетки, сокращений мышц бедра, голени и сердца. Близко расположенные вены обычно соединяются друг с другом, образуя сплетения вен.

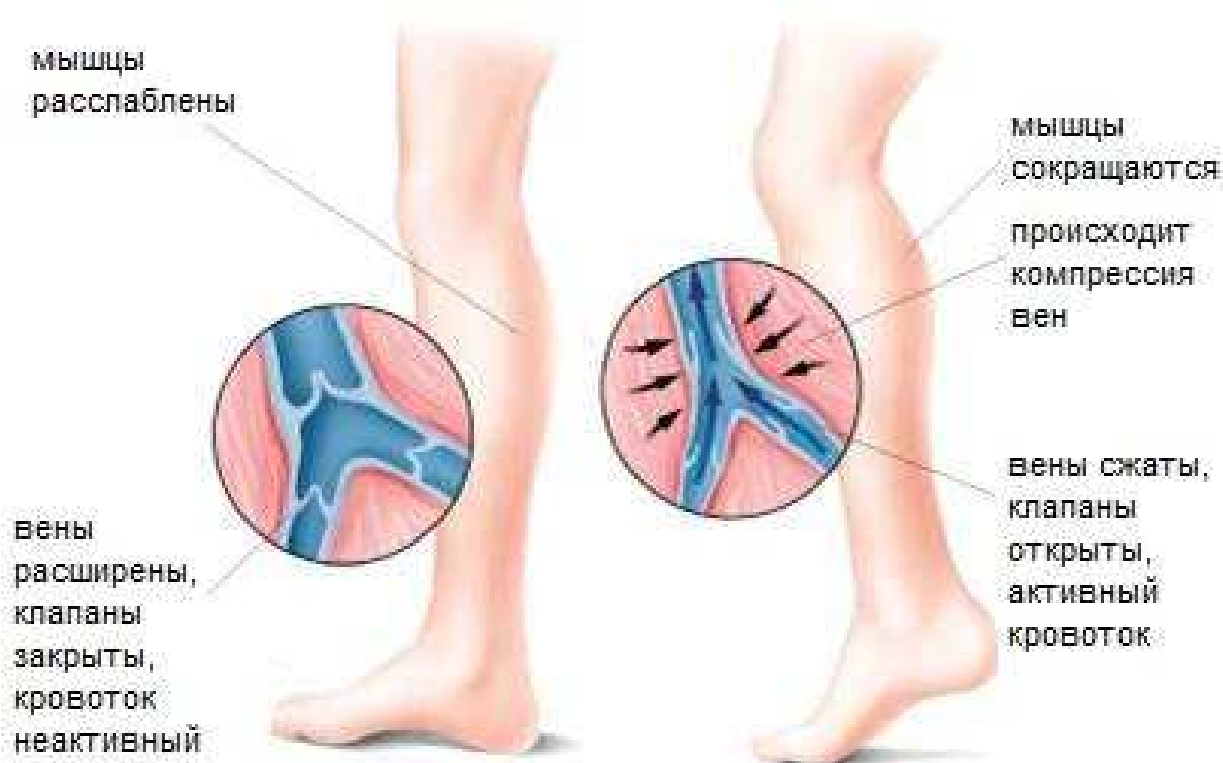


Вены нижних конечностей имеют самое большое количество клапанов и классифицируются на поверхностные и глубокие. Поверхностные вены представляют большая и малая подкожные вены, глубокие вены являются парными, объединяющими артерии и нервные стволы.

Коммуникантные вены, соответствуя своему названию, поддерживают взаимодействие поверхностных и глубоких вен. Почти все они имеют клапаны, которые обеспечивают продвижение крови из поверхностных вен в глубокие. *Статистические данные свидетельствуют, что 90 % случаев варикозного расширения вен связано с несостоятельностью именно коммуникантных вен.*

При отсутствии отклонений в работе кровеносной системы давление крови на подкожные вены, расположенные в области нижних конечностей, невелико. Постоянное обратное продвижение крови от ног к сердцу осуществляется с помощью двух механизмов.

Один из них – мышечно-венозная помпа. Работа ее чрезвычайно проста: напряжение и сокращение икроножных мышц вызывает сдавливание вен, и кровь в них вынуждена продвигаться выше; расслабление, напротив, способствует расширению, поэтому кровь по ним стремится вниз.



И в этом случае на пути кровотока возникает второй механизм обеспечения венозного оттока – клапаны.

Венозные клапаны – это складки внутренних оболочек вен, формы которых внешне соотносятся с формами крыльев ласточки. Как мы уже писали, этот механизм парный, створки клапанов расположены напротив друг друга. Именно они, разделяя струю крови на межклапанные сегменты, осуществляют продвижение кровотока по направлению к сердцу и препятствуют его обратному движению.

Нормальная работа венозных клапанов, то есть безукоризненное исполнение ими той функции, ради которой они и существуют, обеспечивает здоровое состояние венозных сосудов. Отклонения же от нормы или невыполнение ими своего предназначения вызывает патологическое явление, называемое рефлюксом, когда кровь движется от сердца и не встречает на своем пути никаких преград.

В связи с этим возникает венозный застой, препятствующий снабжению нижних конечностей необходимым кислородом и провоцирующий возникновение симптомов болезни сосудистой системы – варикозного расширения вен ног.

Несостоятельность клапанов проявляется постепенным, но неуклонным расширением венозных сосудов под воздействием высокого венозного давления. Количество мышечных волокон, сокращения которых поддерживают венозные стенки в нужном тоне, быстро уменьшается. Просвет в венах (внутренняя полость) в связи с этим пропорционально увеличивается, что приводит к недостаточному смыканию створок клапанов и прогрессированию болезни. Расширение вен вызывает скопление излишних объемов крови, сосредоточенных в одном месте, и естественному, еще большему расширению венозных сосудов.

Именно в этом скрыт физиологический механизм развития варикозного расширения вен.

2.2. ФАКТОРЫ РИСКА

Развитие заболевания вызывают несколько факторов.

Фактор 1

Это наследственная предрасположенность, выражающаяся во врожденной слабости сосудистых клапанов, обусловленной дефектом соединительно-тканых структур, их отсутствии или недоразвитии. Этим можно объяснить факт передачи варикозного расширения вен по наследству, причем обычно от матери к дочери. Варикоз – одно из заболеваний, имеющих ярко выраженную наследственную этиологию.

Фактор 2

Во многих случаях спровоцировать заболевание могут беременность и роды. В течение беременности развивающийся плод постепенно сдавливает вены брюшной полости, что вызывает нарушение кровотока и повышение давления в венах ног, а изменения, происходящие на гормональном уровне, вызывают снижение тонуса венозных сосудов. Во время родов резко возрастает внутрибрюшное давление, вены увеличиваются в объемах, что создает повышенную нагрузку на венозный аппарат. В связи с этим варикозное расширение вен характеризуется как женское заболевание. Статистические данные свидетельствуют, что впервые проблемы в работе сосудистой системы возникают у 30 % женщин именно в этот период.

Фактор 3

Затруднение оттока крови из нижних конечностей также происходит вследствие длительного пребывания на ногах. Поэтому это заболевание встречается у представителей таких профессий, как продавцы, хирурги, преподаватели, парикмахеры, официанты. Сдавливание вен возникает и при длительном



пребывании в сидячем положении, когда мышцы расслабляются надолго и полностью. К этой группе лиц относятся менеджеры, бухгалтеры, водители, офисные работники, компьютерщики и т. д. Кроме того, у некоторых людей имеется вредная привычка сидя подгибать ноги или поднимать одну из них, что вызывает то же следствие.

Фактор 4

Деятельность, связанная с подъемом тяжестей, тоже может спровоцировать развитие заболевания (спортсмены, грузчики, строители и т. д.). Напряжение мышц брюшного пресса увеличивает давление в венах, что, естественно, вызывает их расширение. Возможность появления варикозного расширения вен существует и у людей, проводящих все свободное время в фитнес-клубах.

Фактор 5

Развитие болезни возможно вследствие приема гормональных контрацептивов, содержащих женские половые гормоны.

Фактор 6

Причиной возникновения заболевания является снижение тонуса венозной стенки под действием гормональной перестройки в организме (период полового созревания, беременность, климактерический период).

У пожилых людей варикозная болезнь возникает чаще всего вследствие гормонального дисбаланса, нарушения кровообращения и возрастных изменений в сосудистых стенках.

Появлению болезни способствует неправильное положение тела, например привычка сидеть, закинув ногу на ногу. В этот момент происходит сжатие вен и застой крови в них.



Малоподвижный образ жизни и невнимательность к собственному здоровью также могут спровоцировать возникновение патологии.

Ожирение в последнее время стало проблемой многих людей. К развитию этого заболевания приводит неправильное питание. Излишний вес становится причиной расширения вен.

Заболевание может возникнуть в результате воздействия внешних факторов. Например, сильное повышение температуры воздуха, во время которого организм испытывает стресс и тепловой удар, может привести к затруднению кровообращения. В этом случае сосуды расширяются из-за недостаточного притока кислорода, а вены переполняются кровью.

Варикозное расширение вен может возникнуть из-за опухолей, травм или патологий органов малого таза. Прием гормональных препаратов, например противозачаточных таблеток, также увеличивает риск развития заболевания.



Не так давно медики выдвинули предположение, что варикозное расширение может возникнуть у людей, часто совершающих авиаперелеты, во время которых увеличивается давление в венах. Человек находится длительное время в неподвижном состоянии, что приводит к застою крови в венах. Сухой воздух в салоне самолета способствует обезвоживанию организма, а это также неблагоприятно сказывается на состоянии системы кровообращения.



Ношение одежды, препятствующей свободному току крови (тесные брюки, сильно затянутые ремни, чулки, рубашки с узким горлом), приводит к повышению давления в венах и затруднению кровообращения.

Если имеются несколько или даже один из перечисленных факторов риска, необходимо обратить повышенное внимание на свой организм, возможно, он уже подает Вам тревожные сигналы, подробнее о которых в следующей главе.

ГЛАВА 3

ДИАГНОСТИКА ПРОЯВЛЕНИЙ БОЛЕЗНИ



Индивидуальные проявления и возможные осложнения у каждого больного представляют определенную трудность для установления правильного диагноза. Трудность состоит не только в том, что проявления заболевания имеют субъективный характер, важную роль играет и то обстоятельство, что у больного чаще всего (особенно на начальном этапе) просто отсутствуют жалобы. Об этом печальном факте свидетельствует статистика, которая отмечает, что около 50 % заболевших не замечают каких-либо отклонений в работе сосудистой системы. Для того, чтобы на начальном этапе распознать возникновение и развитие болезни, нужно внимательно следить за своим здоровьем, «прислушиваться» к тому, что Вам хочет сказать организм. Для того, чтобы правильно реагировать на послы организма и вовремя распознать болезнь, следует знать стадии развития варикозного расширения вен.

В начале развития болезни в организме включаются защитные механизмы, которые укрепляют стенки кровеносных сосудов твердой соединительной тканью, а также образуют резервуары для скопления крови. При снижении иммунитета защитные силы не могут справиться с начавшимся заболеванием.

В том случае, если человек не получает своевременного лечения или оно проводится неправильно, кровообращение нарушается, что приводит к изменению окраски и истончению кожи на пораженных участках. С этого момента любые ссадины и раны могут перерасти в язвы и привести к сильному кровотечению.

СПЕЦИАЛИСТЫ ВЫДЕЛЯЮТ 4 СТАДИИ В ТЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ

Характеризуется нарушением венозного кровообращения, которое проявляется задержкой крови и повышением ее давления, что препятствует клапанам вен большого диаметра развернуться в полном объеме. Это приводит к тому, что вены ног максимально переполняются кровью.

Сосуды еще способны некоторое время сохранять форму, так как стенки вен нижних конечностей оказывают определенное сопротивление давлению крови. Но постоянный сильный напор крови на своем пути уничтожает это препятствие, вены постепенно утрачивают способность сдерживать кровоток и расширяются.

Ногти на ногах становятся ломкими и тонкими или, напротив, слишком толстыми, что указывает на нарушение кровообращения. Из-за возникающего нарушения питания тканевых клеток кислородом кожа быстро истончается, поэтому расширенные вены можно легко обнаружить, особенно на самом нежном участке ног – в подколенной ямке. Естественно, что у полных людей они несколько скрыты жировой прослойкой, у остальных – видны отчетливо. Постепенно рисунок венозных сосудов приобретает более извилистые очертания, которые становятся видны невооруженным взглядом. Вены начинают выступать на кожной поверхности в форме витых тяжей после повышенной физической нагрузки.

На этом этапе только начинается формирование основного признака варикозного расширения вен – варикозных узлов.

Первый этап развития варикоза специалисты называют стадией косметических нарушений, так как присутствует особенно значимый момент – вены еще выполняют свою основную функцию, и застоя крови, что чрезвычайно важно, не наблюдается.

ВТОРАЯ СТАДИЯ

Характеризуется появлением чувства тяжести и «распираания» в ногах,



которое не исчезает даже после ночного отдыха. Кроме того, ноги быстро устают, особенно к концу дня. Оба эти симптома связаны с недостатком кислорода в кровеносных сосудах нижних конечностей, о

чем организм и сигнализирует.

Через некоторое время больной сталкивается с другой проблемой – появлением отеков. Сначала они не слишком выражены и присутствуют только в виде заметных следов от одежды (носков, чулок, колгот). Отеки обычно появляются вечером, после продолжительных прогулок или длительного стояния на ногах.

На этой стадии к отекам присоединяется еще один неприятный симптом – ночной. Человек просыпается ночью от появления судорог икроножных мышц, ощущения ползания мурашек по ногам, нечувствительности какой-то части голени. Температура кожи над участками расширенных вен повышена. Проявления этих симптомов связаны с тем, что кислородная недостаточность вен нижних конечностей переходит в более высокую степень.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ

Третья стадия варикозного расширения вен начинается с появления характерных изменений на коже внутренней поверхности голени, взбухания вен в виде венозных узлов. Кожа в этих местах становится менее эластичной, тонкой, сухой, ранимой и малоподвижной. Истонченная кожа легко подвергается повреждениям; на кожной поверхности нижней трети голени, над лодыжками появляются темно-коричневые или бурые пятна, развивается пигментация. В связи с этим становится возможным появление дерматитов, которые проявляются высыпаниями и постоянным зудом.



Отеки, ощущение тяжести и распираания в ногах, боль, усиливающаяся к вечеру, становятся более интенсивными. Нарастающие отеки стоп и голени затрудняют передвижение.

ЧЕТВЕРТАЯ СТАДИЯ

Четвертая стадия отмечена осложнениями заболевания. Среди них хроническая венозная недостаточность, проявляющаяся появлением на коже трофических язв, разрывов варикозных узлов, сопровождающихся обильными кровотечениями.

При воздействии даже незначительных повреждающих факторов варикозные узлы легко травмируются, возникает кровотечение, иногда со значительной кровопотерей.

3.1. ТЕСТИРОВАНИЕ. ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!

Тестирование используется для того, чтобы определить, относится ли пациент к группе риска. Ему предлагают ответить на ряд вопросов чаще всего в процессе беседы с врачом. После ответов врач до использования диагностических методов делает заключение о состоянии сосудистой системы. *Но это тестирование можно провести и самостоятельно. Тест предназначен для женщин.*

Итак, тест.

1. Есть ли у Вас дети? Сколько у Вас детей?

Ответ: 1) ни одного; 2) один; 3) два; 4) 3 и более.

2. Принимаете ли Вы гормональные средства?

Ответ: 1) не принимаю; 2) принимала раньше; 3) принимаю в настоящее время.

3. Испытываете ли Вы симптомы предменструального синдрома? Как часто?

Ответ: 1) не испытываю; 2) испытываю иногда; 3) испытываю часто; 4) испытываю постоянно.

4. Имеют ли Ваши родители варикозное расширение вен?

Ответ: 1) нет; 2) один из родителей; 3) оба родителя; 4) и родители, и родственники.

5. Имеется ли у Вас плоскостопие?

Ответ: 1) имеется; 2) не имеется.

6. Существуют ли у Вас проблемы с лишним весом?

Ответ: 1) нет; 2) да, менее 10 кг; 3) да, не более 20 кг; 4) да, более 20 кг.

7. Страдаете ли Вы запорами?

Ответ: 1) нет; 2) страдаю иногда; 3) страдаю часто; 4) страдаю постоянно.

8. Как часто Вы поднимаете тяжести?

Ответ: 1) нет,; 2) иногда; 3) поднимаю часто; 4) поднимаю постоянно.

9. Вы подолгу стоите или сидите в течение рабочего дня?

Ответ: 1) да, подолгу; 2) иногда подолгу; 3) довольно часто; 4) сижу (стою) постоянно.

10. Часто ли Вы летаете самолетом? Как часто?

Ответ: 1) не совершаю авиаперелетов; 2) не более 1 раза в год; 3) не более 3 раз в год; 4) часто летаю самолетом.

11. Как часто Вы пьете кофе?

Ответ: 1) иногда пью; 2) не более 2 чашек в день; 3) более 3 чашек в день.

12. Курите ли Вы? Как часто?

Ответ: 1) я не курю; 2) я бросила курить; 3) меньше 1 пачки в день; 4) более 1 пачки в день.

13. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?

Ответ: 1) не употребляю; 2) только по праздникам; 3) не более 2 раз в неделю; 4) употребляю каждый день.

14. Используете ли Вы утягивающее белье или тесную одежду?

Ответ: 1) не использую; 2) использую иногда; 3) использую часто; 4) ношу постоянно.

15. Вы носите обувь на высоком каблуке, узкую или неудобную?

Ответ: 1) не ношу; 2) ношу иногда; 3) ношу часто; 4) покупаю и ношу только обувь на высоком каблуке.

16. Вы часто принимаете горячие ванны, ходите в баню, отдыхаете на пляже, загораете в солярии?

Ответ: 1) нет; 2) иногда; 3) часто принимаю эти процедуры; 4) постоянно принимаю эти процедуры.

17. Занимаетесь ли Вы каким-нибудь видом спорта?

Ответ: 1) не занимаюсь; 2) иногда занимаюсь; 3) занимаюсь часто; 4) занимаюсь постоянно.

18. Чувствуете ли Вы перед сном покалывание и тяжесть в ногах?

Ответ: 1) нет, не чувствую; 2) чувствую иногда; 3) чувствую часто; 4) чувствую постоянно.

19. Во сне Вы дрыгаете ногами?

Ответ: 1) нет; 2) дрыгаю иногда; 3) дрыгаю часто; 4) дрыгаю постоянно.

20. Ночью мышцы ног сводит судорогой?

Ответ: 1) нет; 2) иногда сводит; 3) часто сводит; 4) сводит постоянно.

Суммируйте количество положительных ответов.

Если сумма больше 3, запишитесь на прием к врачу-флебологу. Лучше предотвратить заболевание на ранней стадии, чем страдать от его последствий в течение жизни.

Чтобы остановить прогрессирование заболевания и последующее развитие осложнений, важно своевременно принять необходимые меры.

Промедление в данном случае вызывает дальнейшее прогрессирование болезни, которая трудно поддается лечению и имеет серьезные осложнения.



3.2 КЛИНИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ДИАГНОСТИКИ



УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ДОППЛЕРОГРАФИЯ (ФЛОУМЕТРИЯ)

Ультразвуковая доплерография – один из самых распространенных методов диагностики варикозного расширения вен. Она проводится с помощью специального прибора (доплерографа), принцип работы которого осуществляется на основе эффекта Доплера. Ультразвуковые волны, проходящие через ткани человеческого организма, встречаясь с движущимися элементами крови (эритроцитами, лейкоцитами, тромбоцитами), отражаются от них и изменяют свою частоту. Эти изменения регистрируются датчиками и затем воспроизводятся прибором графически или звуковым (шумовым) сигналом.

Современные медицинские фирмы-производители разработали компактные и сложные виды таких приборов. Первый можно легко приобрести в аптеке, по размерам он не больше обычного мобильного телефона, а сложные работают в одной системе с компьютером и видеоаппаратурой.

Этот диагностический метод позволяет выявить заболевание на ранней стадии, точно и за короткое время установить существующие отклонения в структуре стенок глубоких и поверхностных вен, определить скорость

кровотока и степень состоятельности венозных клапанов. Эти данные представляют огромную важность при решении флебологом вопроса о целесообразности оперативного вмешательства. Кроме того, метод безвреден и рекомендован к повторному применению.

Эффективность этого метода диагностики настолько высока, что врачи всего мира без данных доплерографии при варикозном расширении вен, по законам врачебной этики, не имеют права устанавливать диагноз и назначать лечение.

ДУПЛЕКСНОЕ СКАНИРОВАНИЕ ВЕН (АНГИОСКАНИРОВАНИЕ)

Впервые информация о применении и преимуществах диагностического метода дуплексного сканирования вен была озвучена на Всемирном флебологическом конгрессе в 1989 году в Страсбурге и рекомендована к практическому применению. Использование этого двухмерного (дуплексного) метода позволило



ученым получать наиболее полные и качественные сведения об особенностях строения венозной системы нижних конечностей, оценивать скорость и объем кровотока венозных сосудов, выявлять основные структурные показатели венозной стенки (ее эластичность, толщину и т. д.). И это еще не все: метод создал возможность определить картину деформации и характер поражения вен, установить локализацию тромбов, провести их измерение. Особенно важным это обстоятельство стало для хирургов, так как он предоставил им возможность предельно точно выполнять необходимые разрезы при проведении операции, располагая подробной картой сосредоточения несостоятельных коммуникантных вен. С его помощью можно было зрительно

отслеживать нарушения в работе венозных клапанов и иметь четкую информацию о состоянии венозного русла.

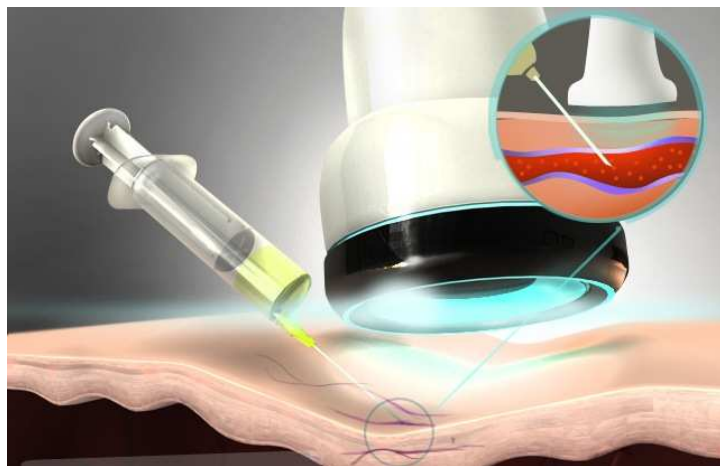
Сначала специалисты получают на мониторе рисунок венозных сосудов, затем проводят анализ состояния сосудистой системы человека, определяя индивидуальные особенности анатомического строения сосудистой системы, специфику имеющихся функциональных отклонений в ее работе, места сосредоточения тромбов, и делают заключение о стадии развития заболевания и рекомендуемых способах лечения.

Дуплексные сканеры, которые используются для диагностики варикозного расширения вен, являются дорогостоящим оборудованием, но зато самым современным, позволяющим получить полную и подробную картину патологии, длительно сохраняющим информацию в файлах памяти и обрабатывающим ее на разных этапах болезни, регистрирующим результаты проводимого лечения (склерозирования, хирургического вмешательства).

Существует еще трехмерное (триплексное) ангиосканирование, при котором к двухмерному сканированию добавляется цветное изображение кровотока, остальные показатели остаются теми же.

ЭХОСКЛЕРОТЕРАПИЯ

Эхосклеротерапия как ультразвуковой диагностический метод представляет собой усовершенствованную модель дуплексного



ангиосканирования и является в настоящее время ведущим методом флебологии. Она предназначена для обследования людей, имеющих противопоказания к проведению хирургических операций и обладающих избыточным весом.

Контроль проводимых исследований варикозно расширенных вен

осуществляется с помощью дуплексного сканера в тех случаях, когда деформированные вены расположены слишком глубоко, не могут быть обнаружены методом пальпации, а также при возникшей потребности в исследовании притоков, расположенных в зоне, близкой к сафено-фemorальным соустьям (в паховой области).

В основе этого метода лежит проведение склерозирования вен (введение вещества в просвет сосуда) под контролем дуплексного прибора. Сначала на мониторе получают изображение вены путем ее сканирования, затем маленькую тонкую иглу вводят в пустую вену, для чего ноги слегка приподнимают над горизонтальной поверхностью. С помощью монитора осуществляют контроль положения иглы. При попадании иглы в просвет вены совершают прокол и вводят склерозант. Этот же прибор обычно фиксирует происходящие изменения. Основная цель – удаление кровотока и уменьшение объема расширенной вены.

Склерозанты вводят в коммуникантные вены, сафено-бедренные и сафено-подколенные соустья. Этот метод позволяет отследить малейшие изменения в состоянии венозных сосудов, избежать хирургического вмешательства, повысить результативность и безопасность лечения.

ФЛЕБОМАНОМЕТРИЯ

Флебومانометрия – обязательный и основной диагностический метод флебологии. С его помощью специалисты могут точно определить особенности работы венозной системы нижних конечностей каждого человека и установить имеющиеся индивидуальные отклонения.

Метод ориентирован на измерение давления кровотока на стенки поверхностных венозных сосудов. В первую очередь на нижнюю треть голени накладывают жгут, затем иглой типа Дюфо совершают проколы протока подкожной вены (пункция), к игле подключают специальный прибор (аппарат флебоманометр Вальдмана), который непосредственно считывает цифровые значения венозного давления. Точкой отсчета принята область правого

предсердия у края большой грудной мышцы в подмышечной ямке. Чтобы исключить возможные ошибки и случайности, снимают результаты при различных состояниях тела: сокращениях икроножных мышц (ходьбе), в вертикальном и горизонтальном положениях, при натуживании (проба Вальсавы).

Это метод ценен тем, что с его помощью устанавливаются нарушения и индивидуальные особенности оттока крови в венах и оценивается работа мышечно-венозной помпы, что позволяет сделать выводы о состоятельности венозной системы.

ФЛЕБОГРАФИЯ

Флебография – один из важнейших методов диагностики варикозного расширения вен. Диагностическое исследование состояния венозной системы обязательно при решении вопроса о целесообразности хирургического вмешательства, так как используется в основном в случаях имеющих патологических осложнений заболевания (в первую очередь для обследования больных с выраженными изменениями магистральных вен, проявляющимися в наличии артериовенозных сбросов и пост-тромбофлебитической болезни вен нижних конечностей).

Обследование является рентгеноскопическим, для его проведения используются специальные рентгеноконтрастные вещества – ультравист или омнимак. Методика очень проста: в вену нижней конечности вводят один из этих препаратов. Путь продвижения контрастного вещества по вене фиксируют с помощью рентгеновских снимков, так как препарат непосредственно входит в кровоток, вместе с ним он и передвигается по руслу вены. На снимках четко определяются направление кровотока, перетоки крови, обнаруживается наличие тромбов (сгустков крови), анастомозов (соединений) артериальных и венозных сосудов и других отклонений в сосудистой системе.

Ценность данного диагностического метода состоит в том, что он дает более полную картину развития заболевания и состояния венозной системы, чем другие.

Использование метода особенно результативно для определения состояния нижней полой вены и вен малого таза. При этом рентгеноконтрастное вещество вводят не в вену, а в кость (пункция) или с помощью катетера. Самым опасным посттромбофлебитическим осложнением является тромбоэмболия легочных артерий. В этом случае применяется разновидность данного метода (легочная ангиография), позволяющая точно и полно продиагностировать заболевание. Флебография незаменима при внезапно возникшей необходимости в оперативном вмешательстве по немедленному удалению из сосудов тромбов.

Метод позволяет определить скорость кровотока, состояние глубоких вен, локализацию тромбов, а также обнаружить несостоятельность коммуникантных вен.

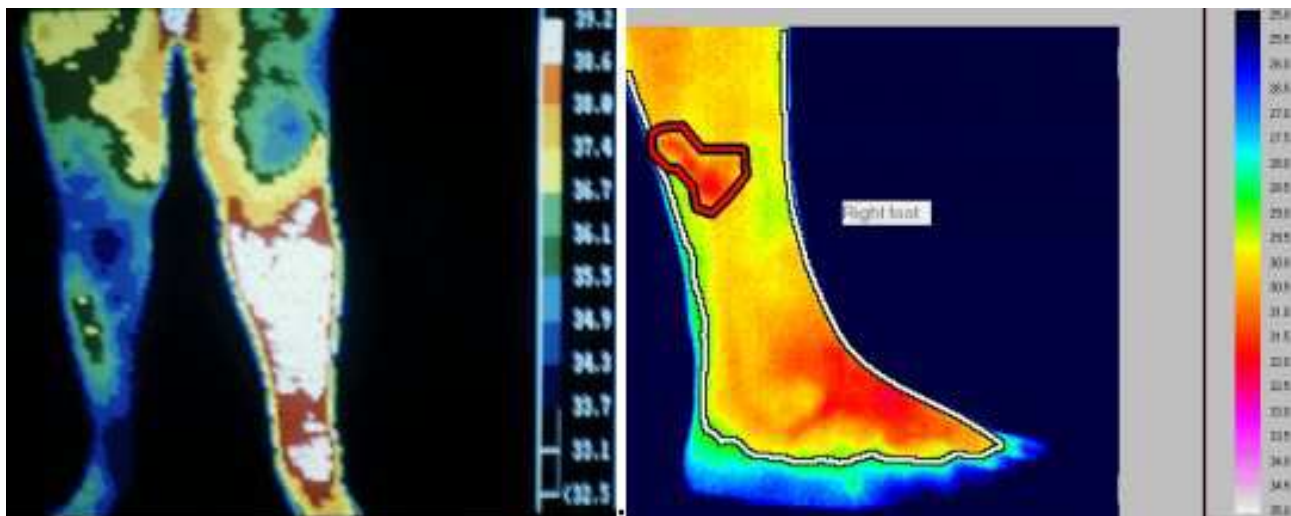
Наряду с положительными характеристиками метода существуют и отрицательные последствия его применения, хотя они и не обязательны. В некоторых случаях возможны аллергические реакции на вводимый препарат, травмирование стенок вен катетером, тромбоз венозных сосудов или сильные кровотечения. По этим причинам использование такого диагностического метода носит ограниченный характер, но при постановке вопроса о хирургическом способе лечения он обязателен.

ТЕРМОГРАФИЯ

Термография – диагностический метод, регистрирующий инфракрасные излучения различных частей тела человека.

Метод основан на положении и данных о том, что все поверхности нашего тела имеют разную, индивидуальную термографическую характеристику, что регистрируется на фотопленке термографа Вальдмана в

изображении – термограммы. Патология определяется при установлении существующих отклонений от нормы.



Различают контактный и бесконтактный способы проведения исследования. Контактный способ проводят с помощью наложения пленки с жидкокристаллическим составом на исследуемую поверхность тела. При бесконтактном способе изменяется величина излучаемого потока, это фиксирует термограф и преобразовывает его в электрический сигнал, который затем воспроизводится на экране в виде термограммы. Исследования проводят в разных положениях тела. Патология проявляется изменением температурных значений, наличием гипо– или гипертермии, а также изменениями в изображении сосудистого рисунка варикозно расширенных вен и повышением температуры в зонах поражения.

Так как на температурные значения оказывают большое влияние разные внешние факторы, данные этого метода сравнивают с результатами других диагностических исследований.

ФЛЕБОСЦИНТИГРАФИЯ

Флебосцинтиграфия – один из радионуклидных диагностических методов. Он проводится в крупных исследовательских центрах, так как требует использования сложной специальной комплексной аппаратуры, поэтому нельзя сказать, что этот способ диагностики является распространенным. Обычно он

применяется в редких случаях, когда другие методы не позволяют получить точную информацию о состоянии венозных сосудов.

Для проведения обследования в кровеносное русло вводят специальное контрастное вещество или изотоп. Для этого используют кардиотраст, верографин, сульфат бария и другие препараты. Это вещество, проникнув в кровь, следует вместе с кровотоком по ходу вен, повторяя их форму. На пути его следования диагностическая аппаратура определяет скорость продвижения изотопа и фиксирует необходимые расчетные данные на компьютере. На сцинтиграмме (цветном изображении светящегося потока крови) легко обнаруживаются физиологические отклонения в структуре русла. Проанализировав все показатели, врач делает заключение о состоятельности венозной системы организма.

В клиниках, оснащенных по последнему слову медицинской техники, специалисты делают все, чтобы пациент не испытывал дискомфорта и, разумеется, гарантируют безопасность проводимых исследований для больного, в том числе и невозможность появления каких-либо осложнений.

ЛИМФОСЦИНТИГРАФИЯ

Как известно, способность к прямохождению отличает человека от других представителей животного мира. Но эта физиологическая особенность имеет как положительные последствия, так и отрицательные. Сохраняя в течение длительного времени вертикальное положение, человек оказывает большую нагрузку на область нижних конечностей, что постепенно вызывает при наличии факторов риска проявление сосудистых или сердечных осложнений, появление отеков и болей. Поражается не только кровеносная система, но и лимфатическая. Но выявить клиническую картину патологии лимфатической системы гораздо сложнее, чем кровеносной. И все же ученые нашли способ установления поражений лимфатического аппарата организма, используя для этой цели диагностический метод лимфосцинтиграфии.

Применение этого метода позволяет флебологам просчитать варианты развития болезни, точно определить стадию патологии любого лимфатического сосуда, оценить его функциональную состоятельность. Этот способ исследования тоже считается радионуклидным, то есть для установления диагноза, как и при флебосцинтиграфии, осуществляется введение специального вещества – меченого радионуклида, который перемещается по сосудам с лимфотоком. Только вводится он под кожу кистей или стоп обследуемого, причем одновременно на обеих конечностях, что создает возможность выявить асимметрию лимфатического тока. Специальный аппарат (гамма-камера) через определенные промежутки времени выдает сцинтиграфические снимки, которые представляют картину продвижения радионуклида. На основании полученных данных врач назначает лечение. Лимфосцинтиграфия используется не часто, обычно в послеоперационный период для контроля состояния сосудов, при наличии отеков, при образовании венозных звездочек, после травм.

ТРЕХМЕРНАЯ КОМПЬЮТЕРНАЯ ФЛЕБОГРАФИЯ

Трехмерная компьютерно-томографическая флебография – новейший диагностический метод исследования состояния венозной системы на основе высоких компьютерных технологий.

Именно эта методика воспроизводит полную картину строения всей кровеносной системы человека, выполнения возложенных на нее функций и существующих отклонений. Кроме того, она предоставляет возможность ученым наиболее полно изучить трехмерное изображение вен.

При проведении обследования в вену пациента вводят рентгеноконтрастное вещество, как при флебо-и лимфосцинтиграфии, специально подобранное врачом-флебологом. Исследование проводит многосрезовый и мультidetекторный спиральный компьютерный томограф, отслеживающий движение кровотока, которое фиксируется на снимках. Производительность томографа очень велика – около 400 снимков за 40 секунд.

Такое большое количество срезов необходимо для наблюдения за скоростью, направлением и распределением кровотока по венам в трехмерном изображении. Спиральная компьютерная томография осуществляет исследование вен в двух проекциях: с одной стороны – пациент с определенной скоростью перемещается вокруг рентгеновской трубки, с другой – трубка с детекторами движется вокруг больного. Такой принцип исследования воспроизводит структуру отдельных слоев вен и дает трехмерное изображение.

Немаловажное значение имеет тот факт, что обследование и анализ полученных результатов можно проводить в режиме реального времени, что позволяет точно подобрать оптимальный метод лечения. Кроме того, компьютерная флебография, проецирующая анатомическое строение венозной системы и особенности протекающей в ней патологии, исключает риск совершения диагностических ошибок, а при проведении хирургических операций предоставляет возможность для подбора наиболее верных точек доступа. Этот метод повышает эффективность оперативного вмешательства и исключает опасность появления негативных косметических последствий. С помощью спирального компьютерного томографа получают точные данные о количестве притоков, линии протяженности вены (от начала до конца), локализации трансформированных участков.

Трехмерная компьютерно-томографическая флебография используется при варикозном расширении вен и на начальной стадии патологического процесса – появлении венозных сеток и узлов.

ФОТОПЛЕТИЗМОГРАФИЯ

Фотоплетизмография – диагностический метод, позволяющий оценить состояние и функционирование венозной системы буквально за 3 минуты.

Исследование проводится в статическом состоянии больного и при движениях. Фиксируется не только объем органа, но и динамика его кровоснабжения и кровенаполнения в течение одного сердечного цикла. Принцип работы фотодиода, регистрирующего все изменения освещенности,

основан на способности крови избирательно поглощать свет определенной длины.



Фотодиод принимает сигнал, преобразует его в электрический и посылает на дисплей, на котором он воспроизводится в виде так называемой пульсовой, или кривой.

Конечно, клиническое обследование при любом заболевании – это важный и необходимый элемент, но, к сожалению, современные экономические проблемы делают большинство диагностических методов недоступными для большинства пациентов. Поэтому мы решили создать для Вас это пособие. *Эта книга призвана помочь Вам в диагностике, лечении и предотвращении повторного появления заболевания.*



ГЛАВА 4

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВАРИКОЗА

Главным средством в борьбе с варикозным расширением вен является профилактика данного заболевания. При первых признаках болезни, то есть при появлении сосудистых «звездочек» на ногах или лице, необходимо принять меры, предотвращающие дальнейшее развитие патологического процесса.

В настоящее время существует множество методов профилактики варикозного расширения вен. Основными из них считаются правильное питание и здоровый образ жизни.

Для того чтобы облегчить жизнь своим ногам и предотвратить болезнь, не требуется сверхъестественных усилий. *Достаточно соблюдать простые правила, цель которых — свести к минимуму факторы, способствующие развитию варикозного расширения вен.*

Кроме вполне ощутимых и эстетически не привлекательных внешних проявлений варикозное расширение вен имеет еще и опасные для здоровья в целом последствия. И если вы хотите сохранить легкую походку и избежать возможного хирургического вмешательства, придется несколько изменить образ жизни, расстаться с некоторыми привычками и соблюдать много разных «не».



4.1. Для ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ УГРОЗЫ ВАРИКОЗНОГО РАСШИРЕНИЯ ВЕН:

⊖ Не носите обтягивающую одежду, гольфы и носки с тугими резинками, так как это ведет к сдавливанию вен.

⊖ Не носите узкие туфли на высоком каблуке и обувь на совершенно плоской подошве. Отдавайте предпочтение обуви на каблуке высотой 3 см. В течение дня чаще меняйте обувь: это дает возможность ноге отдыхать, благодаря чему происходит перераспределение нагрузки на сосуды.

⊖ Избегайте продолжительного сидения в одной позе, чтобы не затекли мышцы. Не стойте подолгу на одном месте.

⊖ Правильно сидите! Не следует скрещивать ноги, класть ногу на ногу.

⊖ Не набирайте лишний вес.

⊖ Не допускайте возникновения запоров! Они приводят к постоянному увеличению давления в венах и усугубляют венозную недостаточность.

⊖ При склонности к варикозу не рекомендуется принимать оральные контрацептивы, так как они сильно сгущают кровь.

⊖ Осторожно относитесь к занятию теми видами спорта, которые связаны с большой статической нагрузкой на ноги (теннис, тяжелая атлетика, бодибилдинг), поскольку они увеличивают венозное давление. С осторожностью следует относиться к бегу трусцой, так как внезапное увеличение физической активности у нетренированного человека нередко приводит к закупорке сосудов.



- ⊖ Не рекомендуются контрастные обливания очень горячей и очень холодной водой. Наилучший вариант – прохладная вода.
- ⊖ Откажитесь от интенсивного загара: под прямым воздействием ультрафиолета могут образовываться венозные сосудистые «звездочки». К тому же при долгом пребывании на солнце сгущается кровь и увеличивается риск образования тромбов.
- ⊖ Не увлекайтесь горячими ваннами, сауной: под действием тепла снижается венозный тонус, вены расширяются и теряют эластичность.

4.2. Диетологи рекомендуют

ЧАЩЕ ВКЛЮЧАЙТЕ В РАЦИОН:

- + пшено;
- + рис;
- + яблоки;
- + свеклу;
- + брокколи;
- + абрикосы;
- + малину;
- + каштановый мед;
- + горох;
- + фасоль;
- + чечевицу;
- + листовой салат; зеленый лук;
- + печень;
- + яичный желток;
- + растительное масло.



Эти продукты являются источниками витамина E, который придает венам эластичность.

Также снабдите свой рацион продуктами, богатыми витамином C, который делает вены прочными:

- + сладкий перец;
- + облепиха;
- + белокочанная капуста;
- + помидоры;

- + клубника;
- + крыжовник;
- + петрушка;
- + укроп.

Почаще радуйте свой организм продуктами, содержащими витамин Р (рутин), укрепляющий венозные стенки и клапаны; им богаты:

- + плоды шиповника;
- + лимоны;
- + апельсины;
- + грейпфруты;
- + рябина;
- + черная смородина;
- + грецкие орехи;
- + чай.



А также:

- + кислые сорта вишни и темные сорта черешни;

Они богаты особыми веществами — биофлавоноидами, которые придают ягодам сочный темно-бордовый, рубиновый или красный цвет. *20 ягод в день — действенное средство профилактики варикозной болезни. Биофлавоноиды растворяют тромбы активнее, чем аспирин и облегчают продвижение крови по венам;*

Много меди, необходимой для работы ферментов, синтезирующих эластин, содержится в «дарах моря»:

- + мидиях;
- + креветках;

- + осьминогах;
- + кальмарах.

Этот структурный белок соединительной ткани не дает венозным стенкам «расползаться» под напором крови, образуя варикозные узлы;

Также употребляйте в пищу:

+ овощи, фрукты, отруби — растительную клетчатку, заставляющую кишечник работать как часы и предотвращающую «немилые» венам запоры;



+ сок, морс, квас, компот, чай — не менее 1,5-2 литров в день: если в организм поступает мало жидкости, кровь становится вязкой, что затрудняет ее продвижение по венам и увеличивает нагрузку на них. Для улучшения кровообращения очень полезно выпивать чашечку чая с липовым цветом.

Сведите к минимуму:

- все жирное, сладкое, острое, мучное;
- мясные наваристые бульоны, студни, маринады, копчености, консервы: эти продукты косвенно способствуют разрушению венозных стенок и клапанов;
- кофе (не более 1-2 чашек в день и лучше с молоком);
- алкогольные напитки и особенно пиво, т.к. оно вызывает задержку жидкости в организме и увеличивает нагрузку на вены.



Также немаловажную роль в организации здорового питания играет выведение шлаков и токсинов из организма. Для этого рекомендуется время от времени устраивать разгрузочные дни, употребляя ограниченное количество фруктов или других продуктов растительного происхождения. Важно в разгрузочные дни пить как можно больше воды (не меньше 2 л в день).



Необходимо четко соблюдать режим питания. Даже самые полезные и богатые витаминами продукты не принесут желаемого эффекта, если принимать пищу в большом количестве, но 1 раз в день. Наиболее оптимальным режимом считается прием пищи небольшими порциями 5 раз в день. Постарайтесь исключить из рациона жирные, соленые и острые блюда, копчености и консервы. При приготовлении блюд надо учитывать способ термической обработки. Следует помнить, что жарка – не самый лучший вариант. Желательно остановить свой выбор на варке или тушении. Для продуктов, предназначенных для длительного хранения, желательно применять сушку, так как этот процесс обработки позволяет сохранить наибольшее количество витаминов и других полезных веществ. Соление и квашение разрушают практически все микро-и макроэлементы, необходимые организму.

Людам с предрасположенностью к появлению сосудистых «звездочек» рекомендуется употреблять в пищу большое количество сыров разнообразных сортов. Наиболее полезной считается брынза.

Людам, склонным к полноте, которая может стать причиной развития варикозного расширения вен, надо ограничить употребление хлеба и мучных изделий. Постарайтесь съесть в день не более 3 кусочков хлеба. Полностью исключать этот продукт из рациона не стоит – в нем содержатся щелочные вещества, которые позволяют нейтрализовать образующиеся в процессе брожения кислоты.

Причиной развития варикозного расширения вен может стать неограниченное употребление соли, что приводит к нарушению состояния и функций кровеносных сосудов.

Врачами-диетологами была предложена программа, по которой ежедневно в пищу должны поступать продукты пяти цветов: синего (баклажаны), зеленого (горох, сладкий перец, огурцы), красного (томаты, клубника, яблоки), оранжевого (цитрусовые) и желтого (бананы и пр.). Такая система питания позволяет организму получить все необходимые вещества и элементы.

Ни в коем случае нельзя есть на ночь. Принимать пищу рекомендуется не позднее чем за 3 часа до сна.

Овощи рекомендуется снимать с огня слегка недоваренными и оставлять на некоторое время в горячей воде. Таким образом можно избежать разрушения и утраты полезных веществ.

Зимой желательно включить в рацион большое количество сырых овощей и фруктов, которые содержат достаточно минеральных элементов и витаминов.

Не рекомендуется подвергать продукты термической обработке, так как дефицит витаминов и минералов может привести к осложнению заболевания.

Если возможности регулярно употреблять свежие овощи и фрукты нет, то стоит принимать биологические пищевые добавки.

Постарайтесь исключить из рациона коровье молоко. Учеными доказано, что именно этот продукт приводит к отвердеванию кровеносных сосудов. Из-за стола надо выходить с чувством легкого голода. Не стоит наедаться до изнеможения, так как это очень вредно для организма.

При приготовлении блюд и составлении меню необходимо учитывать, что молочные продукты не сочетаются с фруктами, мясом птицы, рыбой и бобовыми. Дыню не следует есть в сочетании с медом, а горох – с грибами.

До приема пищи и в его процессе рекомендуется выпивать небольшое количество воды, что позволяет быстрее почувствовать насыщение.

Людам, имеющим предрасположенность к заболеваниям желудочно-кишечного тракта или другим болезням, рекомендуется придерживаться диеты, прописанной лечащим врачом. Это поможет избежать осложнений.

На протяжении всего дня можно пить зеленый чай, который, благодаря своим лечебным свойствам, очень полезен при варикозном расширении вен. Биологически активные вещества, содержащиеся в этом напитке, разжижают кровь и таким образом позволяют избежать дополнительной нагрузки на стенки сосудов. Также в качестве сырья для напитка можно использовать листья черной смородины, а ягоды этого растения подойдут для приготовления желе, киселей, варений и других продуктов питания, которые необходимо включить в ежедневный рацион. Желательно заменить жирные и тяжелые для желудка блюда легкими салатами из растительных компонентов. Такое питание позволяет укрепить стенки кровеносных сосудов и обогатить организм всеми необходимыми веществами.

В качестве первых блюд в летний период можно использовать окрошку или щи из щавеля и шпината. Жирные мясные бульоны и копченые продукты разрушают клапаны и стенки сосудов.

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТОВ

Рецепт 1

Для профилактики развития варикозного расширения вен рекомендуется использовать рябиновый чай. Для его приготовления необходимо смешать 150 г рябины и 25 г черной смородины, ягоды промыть, залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, а после этого добавить 60 г меда. Пить 3 раза в день вместо чая.



Рецепт 2

Людям, предрасположенным к варикозному расширению вен, следует пить ромашковый настой. Для того чтобы его приготовить, нужно залить 8 г сухих цветков растения 500 мл кипящей воды, настаивать в течение 15 минут, процедить и пить в теплом виде перед сном по 1 стакану.



Рецепт 3

Клюквенный напиток, употребляемый 1 раз в неделю, поможет предотвратить развитие варикозного расширения вен. Для его приготовления необходимо смешать 2 г листьев душицы и 3 г листьев мяты, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить и влить 50 г свежеприготовленного клюквенного



сока. Можно добавить сахар по вкусу.

4.4 ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К РЕКОМЕНДАЦИЯМ КОСМЕТОЛОГОВ:

- ✓ Если вы проводите процедуру эпиляции, то не делайте ее с помощью восковых полосок. Резким движением можно повредить хрупкие сосуды.
- ✓ Не проводите отшелушивания с помощью скрабов, содержащих острые частицы косточек.
- ✓ Ни в коем случае не массируйте голени щетками или жесткими мочалками.
- ✓ С осторожностью относитесь к антицеллюлитному массажу: он может усилить проявление венозной недостаточности. Прежде чем делать массаж, посоветуйтесь с врачом-флебологом.



4.5 То, что нужно!

Это полезно вашим венам!

+ Перед любой физической нагрузкой бинтуйте ноги эластичным бинтом или надевайте специальные медицинские чулки, колготки, гольфы.

+ Займитесь плаванием – это лучшая профилактика варикозного расширения вен.

+ Старайтесь не меньше часа в день находиться в позе с ногами, поднятыми выше уровня сердца. Когда вы сидите, кладите ноги повыше. Если вы смотрите телевизор, сидя в кресле, поставьте рядом табурет и положите на него ноги. Спите, положив ноги на маленький валик или жесткую подушку.



+ Летом старайтесь проводить отпуск на речном берегу или у моря. Почаще ходите босиком по траве, песку, гальке. Особенно полезно хождение босиком по воде.

+ Прогулки и умеренные физические упражнения — лучшая профилактика от варикозного расширения вен. Ежедневно выполняйте физические упражнения для ног: самое простое упражнение – вставать попеременно то на пятки, то на носки. Полезны все упражнения с подъемом ног. Больше двигайтесь: поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком, регулярно совершайте пешие прогулки.

Проблемным венам нужна особая забота!

✓ Если по характеру работы вам приходится долго сидеть, целесообразно каждые полтора часа немного походить или 10-15 раз подняться на носки.

✓ После рабочего дня лучший отдых для вен – медленная спокойная прогулка, плавание в бассейне. Снять усталость с ног и поднять тонус вен помогут ежевечерние ванночки для ног с морской или обычной поваренной солью. Для выполнения этой процедуры воду в ванну нужно налить до середины икры, растворить в ней 1-2 ст. ложки соли и ходить в воде 5-15 минут. Также хорошо помогают ножные ванночки с настоем ромашки, мяты перечной, шалфея, тысячелистника.

✓ Воспользуйтесь советом легендарного Генри Форда, который дожил до 95 лет, ни разу не пожаловавшись на боль в ногах. Он был уверен в том, что сохранить прекрасную физическую форму ему помогло то, что он никогда не стоял там, где можно было сидеть, и никогда не сидел там, где можно было лежать. Медики полностью согласны с мнением магната. При малейшей возможности старайтесь вытянуть ноги и при этом приподнять их повыше, тогда вены вас не подведут!



✓ При болях рекомендуется по утрам и вечерам натирать ноги неразбавленным яблочным уксусом. Можно сделать и так: смочите салфетку в неразбавленном яблочном уксусе и оберните ею ногу. Поверх обвяжите махровым полотенцем, положите ноги на валик или жесткую подушку и держите 30 минут. Если вы будете делать такие обертывания ежедневно в течение по меньшей мере 1,5 месяцев, боли должны исчезнуть.

ВНИМАНИЕ!

Заболевание, до недавнего времени отмечавшее своей печатью каждую вторую женщину старше 40 и каждого четвертого мужчину того же возраста, в последние годы стремительно молодеет: его мишенью все чаще становятся подростки!

Если болезнь зашла уже далеко, необходима помощь врача-флеболога. Но в наших силах отсрочить ее — если имеются генетическая предрасположенность или прочие факторы, влияющие на ее возникновение и развитие - или вообще предотвратить. Необходимо только выполнять все приведенные выше рекомендации.

ГЛАВА 5

ЛЕЧЕНИЕ

К сожалению, многие люди не обращают внимания на начальные признаки заболевания, хотя развития варикозного расширения вен можно избежать, если принять своевременные меры.

ТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

ХИРУРГИЯ – ЭТО ДАЛЕКО НЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ ВЫХОД!

В настоящее время традиционная и народная медицина предлагают многочисленные способы профилактики и лечения данного заболевания. Руководствуясь состоянием своего здоровья и индивидуальными предпочтениями, можно выбрать наиболее приемлемый из них.



ТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

Традиционная медицина предлагает два основных способа лечения варикозного расширения вен: медикаментозный (консервативный) и хирургический.

5.1 ХИРУРГИЧЕСКОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО

Эффективному лечению варикозного расширения вен на разных стадиях развития заболевания способствуют современный высокий уровень медицинской науки, возникновение новейших диагностических методов, использование нового оборудования, созданного по высоким технологиям, появление и внедрение в практику специальных безопасных препаратов-склерозантов.



В последнее время врачи-флебологи перестали проводить объемные, чаще всего сопровождающиеся травмами, операции. На смену им пришли новые разработки малоинвазивной хирургии, позволяющие удалять не весь пораженный сосуд, а только его

измененную часть. Современная медицинская аппаратура создает возможности для контроля за процессом введения специальных веществ в просвет венозного сосуда, нанесения точных и незначительных разрезов и проколов, что влечет за собой появление великолепных косметических результатов лечения.

Для каждого пациента создается индивидуальная программа лечения, диспансеризации и профилактики, выбор той или иной методики терапии осуществляется в результате комплексного подхода к решению проблемы.

Специалисты выделяют среди множества методик лечения варикозного расширения вен операционные методы, к которым относятся традиционная, лазерная, малоинвазивная хирургия, SEPS, минифлебэктомия и другие, а также безоперационные способы, среди них можно выделить различные направления склеротерапии.

На сегодняшний день варикозное расширение вен нижних конечностей является одним из самых распространенных сосудистых заболеваний в мире.

Ученые всего мира пытаются решить эту проблему, поэтому методик лечения этой патологии существует множество. Непосвященному человеку чрезвычайно трудно разобраться в тонкостях медицинских характеристик каждого отдельного метода, поэтому необходимо знать о своем заболевании практически все.

Условно методики лечения варикозного расширения вен можно разделить на современные и устаревшие, то есть разработанные на основе последних достижений медицинской техники и научной мысли и пережившие свой порог применения.

Консервативные методики лечения – достоинства и недостатки

Устаревшие методики характеризуются сложностью проведения операций и наличием на коже следов оперативного вмешательства. К ним относят криохирургический метод, криосклерозирование, прошивание вен, катетерную стволовую склерооблитерацию и коррекцию клапанов глубоких вен.

Криохирургический метод

Криохирургический метод – метод оперативного удаления пораженной вены.

Начал применяться в медицинской практике со второй половины 80-х годов XX века. Операция проводилась под местным наркозом и с использованием криотерапии (воздействия холодом). Пораженную вену сначала перевязывали в паховой области, а затем вводили в ее просвет специальный криохирургический зонд. Закись азота вызывала быстрое охлаждение головки зонда до температуры -90 °С. На протяжении зонда измененная вена настолько приклеивалась к нему, что это позволяло хирургу через несколько секунд удалить зонд, а вместе с ним и вену.

Методика очень проста, но не слишком эффективна.

Использование криохирургического метода не гарантирует излечения заболевания. Специалисты считают, что для получения благоприятного результата после проведения операции необходимо перевязывание всех истоков и коммуникантных вен на стопе, а не только в паху, иначе со временем симптомы болезни возвращаются.

Чтобы удалить расширенные вены, хирурги вынуждены делать много дополнительных разрезов и снова вводить криозонд, тогда как при других методах расширенные притоки удаляют, используя точечные проколы или склерозирование, которые не оставляют на коже следов оперативного вмешательства.

Применяемый криохирургический зонд – медицинский инструмент, имеющий определенную степень жесткости. В связи с этим не предоставляется возможным провести его через некоторые вены. Трудности обычно возникали при введении криозонда со стороны бедра в большую подкожную вену до стопы.

Криотерапия, или охлаждение зонда до такой низкой температуры, может нарушить или разрушить тканевые структуры, расположенные вокруг вены. Впрочем, последствия использования криохирургического метода находятся в стадии изучения.

Кроме всего прочего, эта операция весьма дорогостоящая.

Криосклерозирование

Криосклерозирование – метод оперативного воздействия на пораженную вену.

Как и при криохирургии, при проведении операции использовали местное обезболивание. Раскрывали приустьевый отдел большой подкожной вены, нанося 4-сантиметровый разрез на бедро, затем вену зажимали и перевязывали сафено-бедренное соустье. Далее все происходило аналогично первому способу: криозонд вводили по направлению к стопе в просвет вены. Закись

азота охлаждала головку инструмента до той же температуры. Холод вызывал образование и развитие тромбоза, в результате венозный сосуд постепенно дегенерировал.

Специалисты обращают внимание на недостаточную эффективность криосклерозирования, так как в дальнейшем только в 30 % случаев (по данным медицинской практики) восстанавливался просвет в варикозной вене.

Прошивание вен

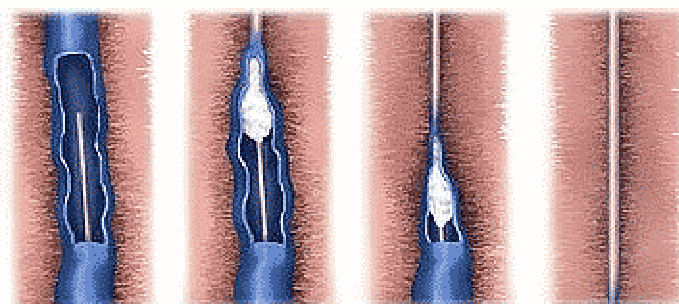
Прошивание вен – метод оперативного воздействия на варикозную вену. Этот метод в медицине имеет второе название – лигатурный. Так называют швы (лигатуры), которые в большом количестве накладывали на пораженную вену. Перевязывание узлов осуществлялось на внешней поверхности кожи. Продвижение кровотока по вене прекращалось, что приводило к появлению тромбов и дегенерации вены. Так должно проходить лечение, но практика показала: пораженная вена со временем, после рассасывания тромбов, открывалась. Статистика свидетельствует, что подобное происходит у 80 % пациентов.

Процедура очень болезненная, так как наложение швов обычно вызывает сильные болевые ощущения. Низкий косметический эффект операции заметен невооруженным взглядом: на коже после снятия швов остаются выраженные точечные рубцы, а их, как уже отмечалось, множество.

Катетерная стволовая склерооблитерация

Катетерная стволовая склерооблитерация – комбинированный метод, сочетающий оперативное вмешательство и склерооблитерацию.

Операции подвергаются магистральные вены. Сначала на всю длину подкожного венозного сосуда



вводят специальный сосудистый катетер, затем вводят в нее склерозирующий

препарат одновременно с вытягиванием из вены катетера. В заключение проводят эластическое бинтование нижней конечности. Под воздействием флебосклерозирующего препарата происходит слипание стенок вены, что приводит к ее видимому сокращению. В дальнейшем развивается инволюция вены – постепенное угасание ее функций.

Проведение операции осложняется тем, что нередко не предоставляется возможным провести катетер по всей длине большой подкожной вены, имеющей разветвленные, расширенные и суженные участки. Поэтому для вскрытия основного ствола большой и малой подкожных вен производят дополнительные разрезы.

Пациенты, имеющие избыточную массу тела и чрезмерно расширенные вены, рискуют обнаружить восстановление просвета прооперированной (склерозированной) вены.

Удалить основной ствол подкожной вены, на которой проведена катетерная стволовая склерооблитерация, очень проблемно. Поверхность кожи по ходу склерозированной вены подвержена выраженной пигментации.

Отечественная медицинская практика широко использует этот метод, а в Европе и Америке от него практически отказались.

Коррекция клапанов глубоких вен

Коррекция клапанов глубоких вен – метод оперативного вмешательства, характеризующийся протезированием вен и венозных клапанов искусственно созданными протезами. Операции пациентам, имеющим поражения клапанов глубоких вен, по замене структурных элементов венозных сосудов проводились в разных направлениях: пересадка вен вместе с клапанами, операции на клапанах, коррекция клапанов металлической спиралью, введение искусственного венозного клапана и др.

Несмотря на обилие вариантов, эффективность вмешательства оставалась низкой, а трудоемкость операции и ее техническая сложность нередко

приводили к травмам. Основным недостатком этого метода являлось то, что коррекция венозного клапана имела локальный характер, то есть была сосредоточена в определенном месте, а не по всей длине вены. Кроме этого, близлежащие ткани оказывались, как правило, настолько травмированными, что это вызывало атрофию и венозного клапана, и стенок вены. Метод не позволял восстановить функцию венозных сосудов и имел низкий косметический результат – после проведения операции на нижних конечностях оставались довольно крупные рубцы толщиной до 10 см.

В настоящее время подобные операции уже не проводятся, а методика коррекции клапанов глубоких вен представляет собой страницу в истории флебологии.

Современные методики хирургического лечения

Современное состояние терапии варикозного расширения вен характеризуется бурным ростом новейших методов лечения, направленных одновременно и на положительный результат лечения, и на бережное, щадящее отношение к больному.



Медицина и флебология постепенно отказываются от агрессивных хирургических методов и переходят к применению так называемых малоинвазивных технологий, которые возникли в середине 90-х годов XX века. В арсенале современных врачей-флебологов находятся новейшая медицинская аппаратура, разнообразные специальные инструменты и супертонкий материал, используемый при наложении швов.

Новые методики не только позволили хирургам проводить операции с тем же результатом, что и при традиционном лечении, но и резко сократить количество больших разрезов на тканях.

Немаловажен и тот факт, что операции не занимают много времени, практически они выполняются в стационарных условиях за один день. Соблюдение длительного постельного режима в связи с этим становится необязательным, операции не приносят ни физического (наличие болей), ни психологического дискомфорта.

В настоящее время получили широкое распространение разные варианты элективных оперативных вмешательств, используемых при варикозном расширении вен: венэктомия (удаление вен) на голени и бедре, венэктомия сегментарная, короткий стриппинг и др. Их преимущество состоит в том, что хирургическим способом удаляется пораженный участок вены, здоровый участок подкожной вены с клапаном остается неприкосновенным.

Это позволяет нормализовать давление внутри вены и скорость кровотока. Кроме того, под влиянием этих факторов диаметр сохраненного основного ствола подкожных вен значительно уменьшается. Медицинская практика свидетельствует, что при проведении подобных операций исключается травмирование тканей нижних конечностей и имеются хорошие косметические характеристики лечения.

Короткий стриппинг

Короткий стриппинг – метод современного хирургического вмешательства по удалению пораженного участка подкожной вены.

Сначала методом дуплексного сканирования выявляют область локализации пораженной варикозом стенки вены, затем делают два легких надреза и извлекают только измененный сегмент основного ствола вены. Операция проводится на голени и бедре. Специальным медицинским инструментом из точечных проколов удаляют варикозные притоки.

На места проколов накладывают не швы, а полоски специальной клейкой ленты. Лента «Sten Strip» (что отразилось в названии метода) имеет стойкую устойчивость к инфекциям. Она активизирует заживление, нивелирует косметические последствия и позволяет избежать травм кожи. *Специалисты-*

флебологи гарантируют быстрое восстановление в послеоперационный период, отсутствие болевых ощущений и нормальный вид оперированной конечности.

Эндо- и видеоэндоскопическая хирургия

Прогрессирующий быстрыми темпами метод оперативного вмешательства при лечении варикозно расширенных вен. Это направление характерно для всей мировой медицины, в том числе и для России. Практическая и научная ценность его состоит в том, что операции проводятся избирательно, на ограниченных участках, сегментах вен, пораженных варикозом, без повреждения окружающих тканей.

Метод имеет второе название в узких медицинских кругах – эндоскопическая диссекция коммуникантных вен (SEPS). Этот термин объединяет операции, при которых используется высокотехнологическая видеоскопическая техника.

Техника проведения операции по сравнению с устаревшими методами чрезвычайно проста. В кожный разрез (не более 3 см) помещают медицинский эндоскоп, который подключают к монитору, чтобы осуществлять с его помощью постоянный видеоконтроль. Продвигая эндоскоп к пораженной вене, под видеоконтролем специальными инструментами выделяют вены и пересекают их.

Эндоскопическая техника позволила повысить качество лечения, резко сократить сроки реабилитации (в 2 раза по сравнению с обычной операцией) и госпитализации (выписка осуществляется на 3-й день), а также отказаться от проведения больших и многочисленных разрезов.

В послеоперационный период у больного наблюдается снижение проявлений хронической венозной недостаточности, отсутствие послеоперационных осложнений.

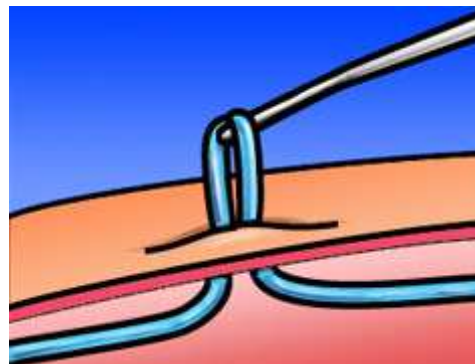
Использование видеэндоскопической аппаратуры значительно упрощает работу хирурга и уменьшает степень риска проводимой операции.

Микрофлебэктомия (минифлебэктомия)

Микрофлебэктомия – безболезненный операционный метод по удалению варикозно расширенных вен.

Метод был разработан швейцарским врачом-дерматологом Робертом Мюллером: он проводил операции через проколы кожи, без использования разрезов. С тех пор метод широко применяется в специализированных клиниках по лечению сосудистой системы.

Техника проведения операции состоит из нескольких этапов. Сначала с помощью современных диагностических методов определяют место варикозно-измененного притока, затем на этом участке скальпелем делают прокол. В место прокола вводят медицинский инструмент, конец которого имеет форму крючка, им захватывают вену и выводят ее на поверхность. Второй прокол делают в месте втяжения кожи, возникающего при вытягивании вены. Процедура повторяется до полного удаления пораженной вены. Проколы не зашивают, а заклеивают лентой «Sten Strip».



После удаления варикозной вены в прооперированной области возникают гематомы, которые без следов исчезают в течение 3 недель.

Метод признан высокоэффективным и малотравматичным. К этому можно добавить великолепный косметический результат операции и сохранение полной трудоспособности больного.

Лазерная коагуляция

Лазерная коагуляция, или внутрисосудистая лазерная коагуляция – еще один из современных методов лечения варикозно расширенных вен.

Метод имеет специальную аббревиатуру – ЭВЛК (EVLK). Является разновидностью так называемой офисной хирургии наряду с минифлебэктомией и коротким стриппингом. Западные хирурги ввели в обращение понятие «офисная хирургия» для обозначения радикальных операционных методов лечения, не имеющих послеоперационных осложнений, после проведения которых человек может сразу приступить к работе.

Метод основан на влиянии лазерного излучения на внутреннюю стенку вены. Поглощение света лазера приводит к кратковременному и резкому повышению температуры в зоне воздействия. Высокая температура вызывает vaporization (вскипание) плазмы и передачу импульса к стенке сосуда. В результате этих реакций вена закрывается.

В пораженный сосуд вводят лазерный световод, который затем перемещают в место соединения трансформированной вены с глубокими. Лазерное излучение, исходящее от световода, закрывает просвет вены. Шов на лодыжке заклеивают лентой «Sten Strip».

После проведенной операции рекомендуется днем надевать компрессионный трикотаж в течение 1 месяца.

Методика гарантирует быстрое восстановление, отличный косметический эффект, отсутствие отеков, болевых ощущений, травм тканей.

Традиционная венэктомия

Венэктомия – хирургический метод по удалению варикозно расширенных вен. Основная ее задача состоит в ликвидации отвода тока крови из глубоких вен в поверхностные и удалении варикозно измененных вен. Оперативное вмешательство бывает различным по объему и характеру, но, как правило, во всех случаях совершается удаление ствола большой или малой подкожных вен.

После обнаружения магистральной вены сосуд пересекают и в просвет вены вводят зонд, затем выводят зонд наружу и присоединяют к нему оливу

(специальное приспособление, имеющее острый край). Вытягивая противоположный конец зонда, поднимают вену, а олива вырезает ее из подкожной клетчатки.

Оставлять пораженную вену нецелесообразно, так как она принимает форму тонкостенного сосуда, заполненного застоявшейся кровью. Кроме того, что кровь оказывает сильное давление на и без того тонкие стенки сосуда, она вызывает расширение притоков коммуникантных вен.

В настоящее время при проведении этой операции используют некоторые микрохирургические способы. Для удаления вены совершают минимальные разрезы, а для наложения швов применяют тонкий шовный материал. Эти меры способствуют улучшению косметического эффекта проведенной операции.

Традиционная сафенэктомия

Традиционная сафенэктомия – хирургический метод, который используется в стадии запущенного варикозного расширения вен.

Кожный разрез, позволяющий обнаружить приустье большой подкожной вены, проводят в области паха. Пораженную вену перевязывают и отсекают в том месте, где она впадает в глубокую вену. Чтобы исключить возможность рецидива заболевания, перевязывают все приустьевые притоки.

На лодыжке одновременно с предыдущими манипуляциями проводят разрез и определяют начало подкожной вены. Затем истоки перевязывают и пересекают, сразу вводят в просвет вены до разреза в паху зонд. По длине вены (по всей голени) делают еще проколы, чтобы удалить расширенные притоки. Далее выводят зонд с прикрепленной оливой в паховый разрез, подтягивают зонд, а олива вырезает вену из близлежащих тканей.

В завершение операции накладывают швы, используя современный шовный материал и специальную иглу, имеющую впаянную нить; медицинской лентой «Sten Strip» заклеивают проколы. Зрительные последствия операции исчезают бесследно через несколько месяцев.

5.2 БЕЗОПЕРАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ



К таким методикам относятся различные способы лечения варикозного расширения вен без осуществления хирургического вмешательства. *В первую очередь это, конечно, различные виды склеротерапии, потому что она позволяет быстро и безболезненно устранить причину заболевания.*

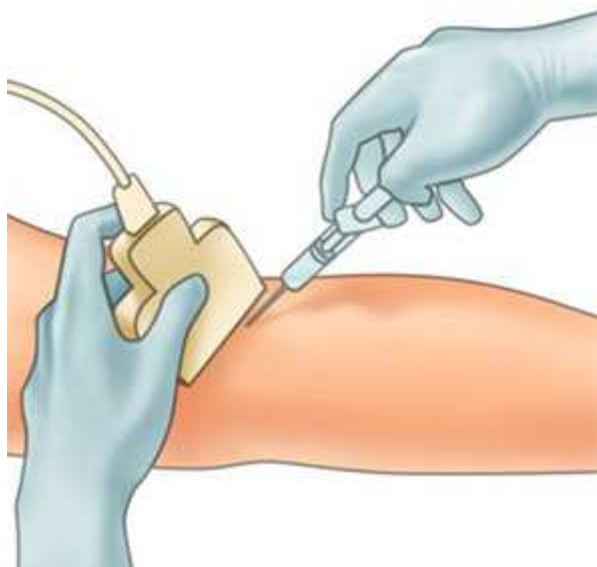
В настоящее время склеротерапия является безопасным, эффективным и в определенном смысле удобным способом лечения. Кроме того, после ее проведения восстановление организма происходит в минимальные сроки, а использование новейших методик при ее проведении гарантирует отсутствие болевых ощущений и сохранение прежнего образа жизни и деятельности.

Технология проведения склеротерапии основана на введении специального медицинского препарата в варикозно расширенные венозные сосуды.

Склеротерапия

Склеротерапия – безоперационный метод лечения, быстрый и безболезненный, надежный, доступный и дешевый.

Использование этого метода рекомендовано на ранних стадиях развития заболевания, при которых варикоз имеет форму проявления в виде многочисленных звездочек или сеточек и еще не происходит сброса кровотока из поверхностных венозных сосудов в глубокие. Терапия эффективна при лечении варикоза магистральных вен, единичных сосудов. Возможно ее применение при возврате варикозных



проявлений после проведенных операций и расширении подкожных вен внутрикожными сосудами. Разумеется, эта методика, как правило, предлагается флебологами при отказе пациента от операции.

Техника проведения терапии заключается в введении специального гипоаллергенного вещества (склерозанта) с помощью иглы в пораженную вену, которое, оказывая действие на внутреннюю стенку вены, «склеивает» ее, останавливает кровоток на этом участке, вызывает закрытие или сужение сосуда. Для этого применяют самые тонкие острые иглы.

Процедура продолжается от 5 до 10 минут, а общий курс лечения составляет от 3 до 5 сеансов с 3-дневным перерывом. После проведения сеанса больной может продолжать вести тот же вид деятельности, который вел до лечения.

Обязательный момент методики основан на требовании ношения компрессионного белья, о подробностях его использования дает информацию врач в каждом конкретном случае.

Данная методика устраняет застой крови в варикозных сосудах нижних конечностей, что способствует улучшению кровообращения во всем организме. Кроме того, она снимает отеки, боли, утомляемость ног, устраняет судороги. Самым важным, пожалуй, является то, что с помощью этого метода можно удалить не только пораженные варикозом вены, но и сохранить здоровую часть вены, а это немаловажно для сосудистой системы.

Косметический эффект проведенной терапии очень высок. Склеротерапия совершенно безболезненна и не дает осложнений. Она не оставляет на коже пациента никаких рубцов и шрамов.

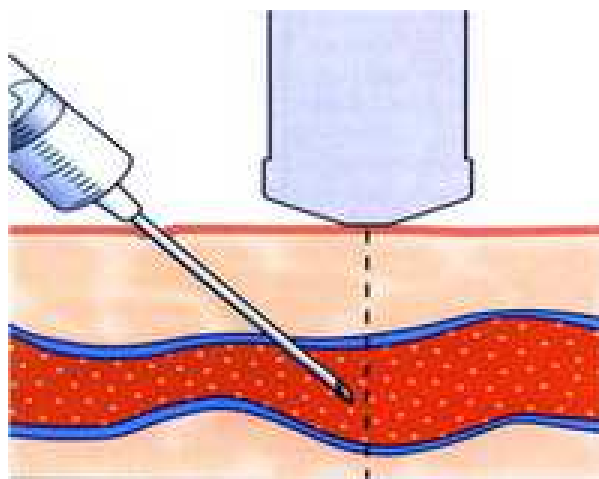
Следует обращаться только в те медицинские учреждения, которые действительно заслуживают доверия. Ни в коем случае нельзя доверять лечение непрофессионалам, даже если они обещают мгновенный эффект.

Существуют интересные исторические сведения, согласно которым впервые о лечении варикозных вен с введением специального вещества стало известно еще в середине XIX века. Правда, речь шла о перхлориде железа. Но только в 1967 году современная методика склерозирования была разработана в деталях и для практического применения в медицине Джоном Феганом.

Эхосклеротерапия

Эхосклеротерапия – это усовершенствованный метод не только диагностирования (о чем уже говорилось), но и лечения варикоза, разработанный на основе принципа дуплексного (двухмерного) ангиосканирования, при котором используется окрашивание цветом кровотока.

Этот метод предоставил врачам возможность работать с пораженными венами, расположенными в глубоких тканях. Методика практикуется только в том случае, если у больного существуют показания к ее применению. Это в первую очередь невозможность проведения хирургического



вмешательства и отказ от операции. Среди других условий можно отметить наличие глубоких варикозных вен у пациентов, имеющих избыточную массу тела. Немаловажным поводом для проведения эхосклеротерапии является насущная потребность в склерозировании коммуникантных вен и притоков, расположенных в зоне соустьев.

Усовершенствовав метод дуплексного (двухмерного) ангиосканирования, ученые разработали новый способ лечения, так называемый пункционный метод флебосклерозирования, при котором контроль над проводимым лечением осуществляется с помощью ультразвукового сканирования. Возникла реальная возможность осуществлять пункции в таких глубоких местах, где точность имеет решающее значение (в паху, под коленом). *Эхо-склеротерапия*

на сегодняшний день является настолько высокоэффективным и безопасным методом лечения варикозного расширения вен, что в некоторых случаях заменяет хирургическое вмешательство.

Микросклеротерапия

Микросклеротерапия – тот же метод склеротерапии, но применяемый исключительно для воздействия на самые мелкие сосуды – артериолы (кровеносные сосуды красного цвета) и венулы (кровеносные сосуды синего цвета), диаметр окружности которых составляет от 0,3 до 1,5 мм.

Это, разумеется, весьма распространенные сосудистые звездочки, принимающие разную форму: простую, пятнистую, древовидную, паукообразную и др. По физиологическим причинам такая патология развивается только у женщин.

Принцип лечения тот же, что и при склеротерапии. Введение препарата (склерозанта) проводят специальным катетером и самыми тонкими из существующих в настоящее время медицинскими иглами.

Эффект проведения микросклеротерапии поразителен: от звездочек не остается никаких следов. Для закрепления полученного результата применяют дополнительный метод – термокоагуляцию.

Термокоагуляция

Термокоагуляция – безоперационный, эффективный метод лечения пациентов, находящихся на начальной стадии развития заболевания.

Воздействию подвергаются расширенные сосуды диаметром до 0,3 мм, которые невозможно обнаружить с помощью микросклеротерапии. Очень тонкий медицинский электрод вводят в расширенный сосуд, затем через него подают точечные импульсы тока на доли секунды. Возникшее тепло оказывает мгновенное действие на расширенный капилляр, который растворяется через несколько секунд. Процедуру проводят 1 раз в неделю, сеанс длится до 20 минут, его продолжительность зависит от размеров пораженной области, а

количество воздействий ограничивается 30 микроинъекциями. Контроль проведения процедуры осуществляют с помощью высокоточной увеличительной техники. Точечные импульсы тока не наносят никаких повреждений коже и близлежащим тканям. Никаких медицинских препаратов, которые могут вызвать побочные эффекты, не применяется. После проведения процедуры нет необходимости в использовании компрессионного белья или бинтовании. Следует отметить, что на местах воздействия возможны появления покраснений, но они очень быстро исчезают. *Высокая эффективность лечения при микротермокоагуляции, как отмечают европейские специалисты-флебологи, составляет около 98 %.*

Фоам-форм терапия

Фоам-форм терапия – последнее новейшее достижение современной флебологии.

Лечение осуществляется способом введения склерозанта в пораженную вену. Терапия проводится у больных, имеющих измененные варикозом вены крупного диаметра; результаты проведенного лечения являются уникальными. Это значит, что на сегодняшний день foam-form терапия не имеет себе равных. Технология терапии основана на введении того же склерозанта, что и при склеротерапии, только предварительно с помощью медицинских аппаратов его преобразуют в мелкую пену. Для введения пены в вену применяют очень тонкие иглы. В месте введения склерозанта некоторое время возможно жжение, которое исчезает через несколько минут. *Сеансов флебосклерозирования потребуется немного, причем концентрация и доза вещества с каждым разом уменьшаются, а результат лечения начинает ощущаться практически сразу – уже после проведения сеанса никаких следов на коже не обнаруживается.*

Склерозант-пена, введенный внутрь, обладает способностью быстро «закрывать» крупные пораженные вены, а также эффективно воздействовать на эндотелий (ткань внутренней оболочки) сосуда.

МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗНОГО РАСШИРЕНИЯ ВЕН

Современная фармацевтическая промышленность с одобрения практикующих врачей-флебологов выпустила ряд лекарственных препаратов, рекомендованных для применения при развитии варикозного расширения вен. Кроме того, существуют так называемые вспомогательные методы лечения при медикаментозной терапии, которые используют во всех современных клиниках и стационарных лечебных учреждениях.

Лекарственные препараты

Использование лекарственных препаратов целесообразно только на начальной стадии варикозного расширения вен, то есть при наличии так называемых венозных звездочек. При дальнейшем прогрессировании заболевания необходимо применение других методов лечения, в частности склерозирования вен и хирургии.



Лечение проводится под контролем лечащего врача, который выбирает необходимый препарат и назначает курс лечения.

Обычно курс внутреннего приема венотонизирующих лекарственных средств составляет 1 месяц и проводится не менее 2 раз в течение одного года. Используются кремы, гели и мази, в составе которых присутствуют гепарин и венотоники, помогающие снять отеки, боли и ощущения тяжести в ногах. Эти вещества повышают тонус пораженной венозной стенки, улучшают кровообращение.

Все рекомендуемые специалистами лекарственные препараты повышают тонус здоровых вен и препятствуют быстрому развитию варикозного расширения венозных сосудов.

Вспомогательные методы лечения при медикаментозной терапии

Вспомогательные методы лечения при варикозном расширении вен используются только в качестве дополнительной терапии к основному лечению. К ним можно отнести лазеротерапию, дарсонвализацию, электромагнитотерапию, электростимуляцию, ручной лимфатический дренаж (РЛД).

Лазеротерапия

Лазеротерапия – эффективное вспомогательное средство при медикаментозном лечении варикозного расширения вен. При консервативной терапии используются аппараты с различной длиной излучения, чаще всего длинноволновые диодные лазеры.

Лазер помогает удалить венозные звездочки путем коагуляции крови (свертывания) и последующим «запаиванием» вены.

Преимуществом данного вспомогательного метода, кроме высокой эффективности, является почти полная безболезненность процедуры. К тому же при воздействии лазера на самые чувствительные места (например, на внутреннюю поверхность бедра) применяется местная анестезия с помощью специального крема.

Недостатком данного метода является возникновение сильных отеков, если воздействие проводится на обширном участке кожи с близко расположенными к ее поверхности кровеносными сосудами. После лазерной терапии могут наблюдаться ожоги, покраснения, рубцы и гиперпигментация.

Дарсонвализация

Дарсонвализация – вспомогательный метод лечения нарушений кровообращения.

В основе данного способа лежит применение высокочастотного трансформатора Тесла с лечебной целью.

Принцип действия заключается в воздействии на нервные окончания переменного тока высокого напряжения и частоты и небольшой силы, разработанного французским физиологом д'Арсонвалем. Подводят ток (напряжение 30 кВ и частота 50 Гц) через специальный стеклянный вакуумный электрод, который перемещают по поверхности тела, предварительно обработанной тальком.

Таким образом, происходит расширение кровеносных сосудов и улучшение питания тканей.

С помощью данного метода можно



вылечить варикозное расширение подкожных и полостных вен, повысить эластичность кожи и устранить болевые ощущения. Но он имеет и противопоказания к применению: наличие кровотечений, злокачественных новообразований, туберкулеза легких.

Электромагнитотерапия

Электромагнитотерапия – способ вспомогательной терапии, получивший в последнее время широкое распространение. При условии комплексного сочетания медикаментозного лечения и электромагнитотерапии можно добиться улучшения микроциркуляции крови, что, в свою очередь, ведет к ускорению процесса выздоровления.

Магнитное поле обладает биологической активностью и способностью оказывать профилактический и оздоровительный эффекты на организм человека. Оно действует на макромолекулы (протеины, нуклеиновые кислоты и другие соединения), повышая их энергию. А это влияет на скорость биологических процессов и реакций, происходящих в организме человека.

Реакция на магнитные процедуры у каждого человека индивидуальна. Общим свойством воздействия терапии является корректирующее влияние на работу всех систем органов: повышенную функцию магнитотерапия снижает, а пониженную – повышает. То есть патологические реакции организма заменяются на обратные. Переменное (изменяющееся или бегущее) магнитное поле обладает более выраженным оздоровительным эффектом, чем постоянное.

Показанием к применению магнитотерапии является и венозная недостаточность. Магнитотерапия назначается пациенту только после обследования, выявления индивидуальных свойств организма и постановки точного диагноза. Метод не рекомендован к применению, если пациент страдает гемофилией, острыми заболеваниями крови и сосудов, тяжелыми психическими заболеваниями, острыми инфекционными болезнями, обострениями хронических заболеваний, при злокачественных опухолях, тяжелом состоянии и истощении организма, индивидуальной непереносимости.

Развитие промышленности позволило ученым создать устройства магнитной терапии, которые не только влияют на организм, но и имеют возможности для регуляции физических параметров этого воздействия. В медицине применяют искусственные источники магнитного поля. Выпускаются электромагнитные устройства и приборы, не использующие электрический ток (твердые и эластичные магниты).

Лечение проводится в виде курса процедур, которые длятся от 1 до 1,5 месяцев. Продолжительность действия одной процедуры – 1 неделя. Иногда требуется повторное прохождение курса после некоторого перерыва (6 дней).

Сейчас распространены доступные и простые в применении источники магнитного поля: магнитные подушки, одеяла, матрасы, стельки, браслеты. Существуют даже магнитные валики, с помощью которых выполняется массаж. Любое устройство для ношения можно использовать постоянно, как можно ближе к поверхности кожи, снимая только во время принятия водных процедур.

Специалисты советуют проводить лечение в течение 3 недель, делая перерыв через каждые 7 дней на 3 дня.

Электростимуляция

Электростимуляция – метод вспомогательной современной терапии, применение которого устраняет нарушения кровообращения, укрепляя кровеносные сосуды. Процедура состоит в том, что устанавливаются электроды на определенные участки тела (бедро или венозную подошву), затем подается электрический ток низкой частоты, который стимулирует кровеносные сосуды в слое дермы.



Электростимулятор представляет собой генератор тока, который вырабатывает электрический заряд, воздействующий на мышечные или нервные клетки, выводя их из состояния покоя. Ток низкой частоты (до 120 Гц) вызывает сокращение мышц, но при этом не наблюдается раздражения кожи или жжения.

Чтобы провести процедуру в домашних условиях, можно приобрести электростимулирующий аппарат. Такие устройства недороги и просты в обращении. Сеансы, длящиеся не более 20 минут, способны снять ощущения тяжести и боли в ногах. Консультация с врачом перед проведением процедур обязательна.

Надо иметь в виду, что беременным женщинам и людям, страдающим эпилепсией, кожными заболеваниями, этот метод противопоказан.

Ручной лимфатический дренаж (РЛД)

Ручной лимфатический дренаж – метод вспомогательной терапии, вызывающий активизацию лимфатической системы.

Эффективен в послеоперационный период после варикозной хирургии вен, для снятия отеков и опухолей. В настоящее время лимфатический дренаж считается одним из самых модных косметических методов. Его благоприятное воздействие на кожу заключается в улучшении кровообращения.

Как известно, функции лимфы состоят в доставке тканям необходимых питательных веществ вместе с кровотоком и выведении токсинов и шлаков из организма с кровью. Если в организме нарушена циркуляция лимфы, появляются различные проблемы, самая безобидная – целлюлит.

Очищение и фильтрация крови происходят в лимфатических узлах, что не позволяет бактериям, больным клеткам и другим инфекциям проникнуть в кровь и распространиться по всем органам. Сигналом, свидетельствующим о появлении инфекции, является увеличение лимфатических узлов.

Ручной лимфатический дренаж – так называется метод выполнения специального массажа, направленного на улучшение стимуляции лимфотока. Он вызывает отток скопившейся жидкости в подкожных тканях, восстанавливает и нормализует микроциркуляцию крови, улучшает трофику тканей. Массаж должен выполнять только специалист, квалифицирующийся на проблемах лимфатической системы, или массажист, прошедший высшую школу специальной подготовки, обучение. Это очень тонкая работа.

Классическая и эффективная форма ручного лимфатического дренажа осуществляется только руками врача или массажиста без применения каких бы то ни было механических способов.

Длительность курса и количество процедур назначаются лечащим врачом и подбираются индивидуально с учетом имеющихся противопоказаний и возраста каждого пациента.

Эластическая компрессия ног

Эластическая компрессия ног – вспомогательный метод лечения при варикозном расширении вен, самый распространенный, особенно эффективный

в начальной стадии варикоза, при появлении сосудистых звездочек. Он предусматривает ежедневное ношение специальных медицинских чулок, колгот, гольфов – так называемого компрессионного трикотажа.

О существовании этого метода людям, больным варикозным расширением вен, было известно давно, только вместо компрессионного белья использовались эластичные трубчатые бинты, а процедура имела медицинский термин – бинтование. Бинтование проводили утром, лежа в постели, на слегка приподнятую ногу, располагая ступню под углом в 90° к голени. До наложения бинта ногу (ноги) поддерживали в приподнятом положении в течение 10 минут, чтобы вызвать отток крови от нижних конечностей к сердцу. Бинтование проводили в направлении от пальцев стопы до нижней трети бедра. Площадь наложения определялась врачом.



Натягивали бинт равномерно, при этом следили за соблюдением обязательного требования – каждый новый виток должен был наполовину перекрывать предыдущий. Чтобы бинт не стал причиной, препятствующей передвижению, его не накладывали на область пятки.

Этот, уже отошедший в прошлое, способ компрессии имел ряд недостатков. С одной стороны, бинт не подходил для постоянного применения, с другой – точность и правильность наложения витков трудно было осуществить практически. Но все-таки этим методом пользовались все больные варикозом до тех пор, пока не был найден новый способ решения проблемы – использование медицинского компрессионного белья.

Терапевтический эффект такого белья состоит в оказываемом им давлении на кровеносные сосуды. Сначала давление, производимое такой одеждой, сосредотачивается в верхней части щиколоток, затем оно постепенно

снижается, слабеет, вызывая отток крови к сердцу по венозным сосудам. Последние расширяются, пропуская большие объемы крови, что уже происходит с определенной скоростью, которая заставляет активнее работать парные венозные клапаны. Результатом этого процесса является рассасывание застоев крови, устранение отеков и образования тромбов, вызванных венозной недостаточностью.



Компрессионный трикотаж разделяют на два вида: лечебный и профилактический. Профилактический рекомендован людям, длительное время работающим стоя или сидя, имеющим генетическую предрасположенность к развитию заболевания. Чулки, носки, гольфы подбирают по размерам обуви, росту, весу. Оправдывая свое название, профилактический трикотаж создает незначительное давление в области лодыжек (до 18 мм ртутного столба), измеряется в den, что характеризует всего лишь плотность материала, а не уровень давления. Этот вид компрессионного белья не принесет облегчения больным с выраженными признаками варикоза, так как не окажет необходимого действия на кровеносные сосуды.

Давление, которым характеризуют лечебный трикотаж, составляет от 18 до 49 мм ртутного столба, его компрессия в области бедра достигает 40 %, в области колена – 70 %, в области лодыжки – до 100 %. Чтобы подобрать изделие по своему размеру, необходимо измерить окружность ноги в этих местах.

Компрессионная одежда (чулки, носки, гольфы) должна соответствовать принятым международным стандартам, что фиксируется специальной маркировкой, которую наносят на изделие и его упаковку. Предпочтительно,

чтобы такое белье имело сертификат экологической безопасности. Желательно, чтобы медицинский трикотаж был изготовлен из эластана – современного синтетического волокна, которое способствует сохранению начальной компрессии и отсутствию аллергических реакций. Компрессионный трикотаж высокого качества сохраняет температурный и водный баланс кожи в норме при любой погоде.

Существует 4 класса изделий из компрессионного трикотажа по типу сжатия: суперлегкие, легкие, сильные, суперсильные. Они применяются на определенном этапе развития заболевания. Используют такое белье не более 6 месяцев. Утром, после душа, насухо вытирают ноги, наносят гель или крем, затем надевают белье. Вся информация и подробная консультация по применению предоставляются больному лечащим врачом.

Производители предлагают широкий ассортимент изделий из компрессионного трикотажа. Сегодня в аптеках можно приобрести специальные колготы для беременных и даже мужские трико, колготы с регулируемым поясом на талии, с ластовицей и микрофиброй. Изделия из компрессионного трикотажа связаны сотовидным стежком с укрепленной пяткой и изготавливаются из высококачественных материалов с добавлением лайкры.

Кроме лечебного и профилактического эффекта, они имеют эстетичный внешний вид и соответствуют требованиям современной моды.

Гидротерапия

Гидротерапия – один из древних и эффективных методов лечения водой. Она применяется в курортологии в лечебных и профилактических целях.

Лечебный эффект гидротерапии обусловлен воздействием внешнего раздражителя (в данном случае воды) на кожу, которая снабжена сетью кровеносных сосудов и нервных окончаний, воспринимающих любые внешние действия. Воздействие воды на мышечные ткани вызывает их сокращение или расслабление, а сердечно-сосудистая система отвечает, естественно, сужением

или расширением кровеносных сосудов, что приобретает особую значимость при имеющемся варикозном расширении вен.

Самым распространенным способом применения гидротерапии являются всевозможные ванны.

При этом значение приобретают давление воды, ее температура, проникновение в кожу определенных химических и органических веществ.

Используют местные (сидячие, ножные) и общие (погружение всего тела в воду) ванны. Среди них выделяют горячие ванны – от 40 °С, теплые – от 37 до 39 °С, индифферентные – температура воды равна температуре тела; прохладные – от 32 до 25 °С и холодные – ниже 20 °С. Продолжительность принятия каждой из ванн различна.

При варикозном расширении вен очень важно перед сном проводить гидромассаж и контрастный душ нижних конечностей. Эти процедуры способствуют уменьшению просвета вен, так как вызывают сокращение мышц стенок венозных сосудов. Рекомендуются при варикозе игольчатый душ Алексеева, при котором необходимо следить за тем, чтобы струйки воды были направлены снизу вверх, усиливает кровообращение в капиллярах, тонизирует мышцы, способствует снятию отеков.

Стимулируют кровообращение и обливания ног холодной водой. Этот метод лечения практиковался еще в Древней Руси. От наших предков, которые в большинстве своем отличались крепким здоровьем, до нас дошел и другой способ лечения водой – хождение босыми ногами по утренней росе. Если у вас нет домика в деревне, это мероприятие можно провести, проснувшись ранним утром на даче, или походить 2–3 минуты в ванне с холодной водой по щиколотку. Это несколько экстремальный способ



лечения, поэтому затягивать процесс не следует, вполне достаточно от 1 до 5 минут.

Для усиления кровообращения практикуют и обливание коленей прохладной водой. Его проводят 1 раз в месяц в течение 3 дней.

Популярен способ, известный под название «мокрые носки». На ноги надевают мокрые носки, а сверху – сухие шерстяные, затем ложатся в постель, укутываются.

Процедуру проводят в течение 30 минут, максимум – 1 час.

Для снятия отеков и усталости ног врачи рекомендуют принимать ванны с морской солью и различными травами. С этой же целью можно использовать настои из различных трав:



липового цвета, цветков календулы лекарственной, травы череды трехраздельной, мяты перечной, бузины черной, а также цветками и плодами каштана конского, коры дуба и ивы. Для приготовления ванн можно использовать следующие рецепты (проведение водных процедур необходимо заранее обговорить с лечащим врачом).

Ванна с морской солью

2 ст. ложки морской соли, 1 л воды.

Приготовление.

Растворить соль в теплой воде, влить раствор в ванну.

Применение.

Опустить ноги до середины икр в ванну при температуре 37 °С, ходить по дну ванны в течение 5 минут. Процедуру проводить ежедневно. Курс лечения – 1 месяц.

Ванна с травами

2 ст. ложки травы крапивы двудомной, 2 ст. ложки листьев подорожника большого, 2 ст. ложки цветков ромашки аптечной, 2 ст. ложки травы сенны, 500 мл воды.

Приготовление.

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить кипящей водой, настаивать в течение 10 минут, процедить, влить настой в ванну.

Применение.

Опустить ноги до середины икр в ванну при температуре 37 °С на 15 минут. Процедуру проводить 3 раза в неделю. Курс лечения – 1 месяц.



Ванна с маслом эвкалипта

6 капель масла эвкалипта, 2 ст. ложки цветков ромашки аптечной, 2 ст. ложки листьев мяты перечной, 1 л воды.

Приготовление.

Цветки и листья перемешать, залить кипящей водой, поставить на слабый огонь, варить 15 минут, процедить, влить отвар в ванну, добавить масло.

Применение.

Опустить ноги до середины икр в ванну при температуре 38 °С на 20 минут. Процедуру проводить 2 раза в неделю. Курс лечения – 1 месяц.

Ванна с ягодами можжевельника

1 ст. ложка ягод можжевельника, 1 ст. ложка цветков лаванды, 1 ст. ложка травы душицы обыкновенной, 1 ст. ложка травы мяты перечной.

Приготовление.

Компоненты перемешать, переложить смесь в полотняный мешочек, опустить в ванну.

Применение.

Принимать ванну при температуре 39 °С в течение 30 минут. Процедуру проводить для снятия болей и напряжения в ногах.

Бальнеотерапия

Бальнеотерапия – метод лечения, основанный на влиянии на организм минеральных вод. Особенно эффективно ее использование на курортах, где водолечение сочетается с соблюдением правильного питания, отдыхом и влиянием определенных климатических условий.

Минеральные воды имеют 3 фактора воздействия. Механический фактор осуществляется воздействием на нервные рецепторы кожи, вызывая расслабление мышц и улучшая их кровоснабжение. Термическое действие происходит в результате использования воды определенной температуры. Теплая или горячая вода вызывает более быстрый обмен веществ, способствует ускорению кровотока в сосудах, под ее влиянием через поры кожи интенсивнее осуществляются процессы очищения организма. А содержание в минеральной воде микроэлементов (бром, йод, другие активные ионы), газов (кислород, азот, водород, углекислый газ), которые легко проникают в капилляры, улучшая качественный состав крови, обеспечивает химическое воздействие.

Пациентам с варикозным расширением вен рекомендованы холодные и теплые ванны, активизирующие обмен веществ в организме и ускоряющие кровоток в сосудах.

Углекислые ванны

Такие ванны показаны больным с заболеваниями сердца, гипертоникам, имеющим лишний вес.

Углекислые ванны нормализуют сердечный ритм, ускоряют периферическое кровообращение.

Сероводородные ванны

Это именно те ванны, которые следует принимать при болезнях сердечно-сосудистой системы. Они эффективно воздействуют на кровообращение и обменные процессы в организме.

Радоновые ванны

Такие ванны рекомендуется применять в качестве вспомогательного способа лечения варикозной болезни. Радон обладает свойством успокаивать боль, восстанавливать функции нервных волокон, устранять воспалительные процессы.

Солевые ванны

Вода таких ванн, насыщенная ионами хлористого натрия, брома, йода и других солей, ускоряет обмен веществ в организме, обеспечивает ткани питательными веществами, устраняет проявления патологии сосудистой системы. Солевые ванны полезно принимать при начальных признаках варикоза.

Гидроэлектрические ванны

Эти процедуры применяются при лечении неврозов, для снятия болей и спазмов сосудов, поражения суставов.

Для проведения процедуры предназначены деревянные или фарфоровые ванны, на внутренних стенках которых расположены пластинчатые угольные электроды. Через них подается гальванический ток, который вызывает

расширение кровеносных сосудов и ускорение кровотока. Такую ванну принимают не более 20 минут.

ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ

Проведение массажных процедур при варикозном расширении вен зависит непосредственно от стадии заболевания, которой характеризуется состояние пациента. Поэтому для неосложненного и осложненного варикоза используются совершенно разные методики проведения массажа.

В первом случае, когда венозные клапаны еще выполняют свою функцию, эти процедуры позволяют снять напряжение в венозной и лимфатической системах, восстановить тонус сосудов и прилежащих к ним тканей, устранить судороги и онемение в ногах, активизировать обменные процессы.

После проведения массажных процедур при неосложненном варикозе практикуют выполнение пациентом комплекса физических упражнений, подобранных лечащим врачом.

Во втором случае, при осложненном варикозе, используют только рефлекторно-сегментарный массаж пояснично-крестцовой области. Он дополняется массажем, рекомендованным при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. До проведения процедур обязательно проводят анализ свертываемости крови.

Специальные приемы массажа, направленные на нормализацию кровообращения ног и оттока лимфы, оказывают положительный эффект при варикозном расширении вен.



Массаж нижних конечностей при варикозном расширении вен выполняют в положении массируемого лежа.

При этом пациент сначала лежит на животе, а затем на спине. В первом случае массируют заднюю поверхность ноги. Процедуру начинают с массажа мышц ягодиц и задней поверхности бедра. При этом массаж рекомендуется начинать с плоскостного поглаживания на задней поверхности



бедра. Прием осуществляют ладонью по направлению снизу вверх. Серию приемов завершают обхватывающим поглаживанием на задней поверхности бедра. Массирование выполняют одной рукой.

На проведение каждого приема затрачивают примерно 30–40 секунд. Естественным продолжением предыдущих приемов является плоскостное поглаживание икроножных мышц, после чего проводят обхватывающее массирование этой области. Проведение данного способа массажа занимает примерно 40–60 секунд. Выжимающие приемы на икроножных мышцах осуществляют ребром ладони. При этом кисть массажиста должна быть слегка согнута и двигаться по направлению от голеностопного сустава к подколенной впадине. Выжимание на икроножных мышцах основанием ладони. Прием рекомендуется осуществлять с усилием. Данный способ массажа при варикозном расширении вен способствует уменьшению отеков, а также стимулирует кровообращение и отток лимфы. После этого проводят выжимание кулаком. Направление движения руки – снизу вверх, поперек мышечных волокон. Завершающим приемом на этом этапе является клювообразное выжимание на икроножных мышцах, после которого выполняют поглаживание на данной области, одновременно массируя заднюю поверхность бедра.

Приступая к серии следующих приемов массажа, выполняют плоскостное растирание икроножных мышц. Данный способ массирования повторяют примерно 5 раз. Выполняя гребнеобразное растирание икроножной мышцы, следует учитывать, что руки массажиста при массировании должны располагаться поперек мышечных волокон. Направление движения рук – от голеностопного сустава до подколенной впадины. При выполнении растирания-пиления руки массажиста должны быть расположены поперек мышечных волокон. Необходимо, чтобы ладони были направлены друг к другу и двигались по мышце снизу вверх. После выполнения данного приема рекомендуется провести поглаживание икроножных мышц, одновременно поглаживая на задней поверхность бедра.

Следующим в ряде разминающих приемов является одноручное разминание икроножных мышц. Выполнение двуручно-кольцевого разминания икроножной мышцы должно осуществляться с усилием, зависящим от общего состояния здоровья пациента. При выполнении следующего приема массирования икроножную мышцу захватывают двумя руками и сдвигают ее к наружной стороне ноги. Движение рук по мышце осуществляют с шагом в 2–3 см. Процедуру выполняют в 2–3 приема. После этого приступают к



попеременному разминанию икроножной мышцы. Процедуру проводят большими пальцами, которые накладывают на массируемый участок. Остальными пальцами обхватывают ногу, чтобы создать дополнительный упор. Направление движения руки – зигзагообразное снизу вверх.

Попеременное разминание икроножных мышц большими пальцами. Проводя кругообразное разминание фалангами пальцев, руки следует расположить поперек мышечных волокон и продвигать их вдоль по спирали. Процедуру рекомендуется повторить 3–4 раза. При варикозном расширении вен спиралевидные приемы разминания рекомендуется осуществлять

ограниченными по силе воздействия и времени. Разминание икроножных мышц проводят основанием ладони. Рука массажиста должна продвигаться по



массируемой области вдоль мышечных волокон по направлению снизу вверх.

Прием валиния на икроножных мышцах осуществляют двумя руками.

Интенсивность движений при массировании выбирают индивидуально, учитывая общее состояние здоровья

пациента .

Последним приемом массажа икроножных мышц является глубокое расслабляющее поглаживание, при котором одновременно массируют заднюю поверхность бедра. После этого приступают к выполнению ряда приемов массажа стопы. Первым является плоскостное поглаживание на стопе, при котором одной рукой массажист должен поддерживать ногу пациента, другой – совершать массирующие действия.

Следующим этапом является поочередное поглаживание пальцев ног. Процедуру на каждом пальце рекомендуется повторить 5–6 раз. Прием растирания пальцев ног массажист осуществляет большим, указательным и средним пальцами. Направление движения руки – от кончиков пальцев ног пациента до их основания. Процедуру на каждом пальце рекомендуется повторить по 3–4 раза. Затем приступают к гребнеобразному поглаживанию на стопе. При осуществлении приема массажист плотно прижимает руку к стопе пациента. Направление движения руки при массировании – от основания пальцев до пятки. По наружному краю стопы проводят щипцеобразное поглаживание. Направление движения руки массажиста – от основания пальцев до пятки. Процедуру рекомендуется повторить примерно 5–6 раз. Прием гребнеобразного растирания стопы рекомендуется повторить 8-10 раз. При этом руки массажиста должны быть расположены перпендикулярно к мышечным волокнам. Направление движения рук – возвратно- поступательное.

Прием плоскостного растирания стопы осуществляется аналогично предыдущему способу массирования. Направление движения пальцев – возвратно-поступательное.

Последним в ряде приемов массирования стопы является разминание. При варикозном расширении вен стопу растирают большими пальцами. Направление движения руки – попеременное зигзагообразное или спиралевидное. После этого выполняют успокаивающее поглаживание на стопе. При разминании внешнего края стопы пальцы рук массажиста должны продвигаться по направлению от основания мизинца до пятки. После этого большим пальцем выполняют надавливание по всей плоскости стопы. Такой прием массирования способствует повышению эластичности тканей и стимулирует кровообращение и обменные процессы. Проведение щипцеобразного разминания внутреннего края стопы осуществляют с меньшим усилием, чем массирование внешнего ее края. Это обусловлено тем, что кожа на данном участке более нежная. Нередко при интенсивном воздействии на эту область у пациента возникают болевые ощущения.



Завершающим этапом является глубокое успокаивающее поглаживание стопы. При этом рекомендуется одновременно поглаживать на всей задней



поверхности ноги. Прежде чем приступить к проведению приемов массажа на передней поверхности ноги, пациенту нужно лечь на спину. Для достижения максимального расслабления мышц под колени рекомендуется положить валик или

подушку. На первом этапе проводят плоскостное поглаживание на передней поверхности бедра. Направление движения руки массажиста – от коленного до тазобедренного сустава. После этого проводят обхватывающее поглаживание на передней поверхности бедра. Направление движения руки массажиста – от коленного до тазобедренного сустава. Затем приступают к выполнению ряда приемов выжимания на передней поверхности бедра. Процедуру производят кулаком. Рука массажиста должна располагаться перпендикулярно к мышечным волокнам. Направление движения руки – снизу вверх. При выжимании мышц бедра ребром ладони следует учитывать, что пальцы должны быть слегка согнуты в суставах. Направление движения руки – от коленного до тазобедренного сустава. Для более тщательного массирования крупных мышц рекомендуется провести клювовидное выжимание. Направление движения руки массажиста – снизу вверх.

Следующий этап начинается с плоскостного растирания. При варикозном расширении вен этот прием необходимо выполнять осторожно, так как кожа после выжимающего способа массирования очень чувствительна и у пациента могут возникнуть болевые ощущения. Растирание-пиление мышц бедра выполняется двумя руками, расположенными ладонными поверхностями друг к другу поперек мышечных волокон и движущимися вдоль них с одновременным совершением противоположно направленных возвратно- поступательных движений.

Следующий прием – ординарное разминание мышц бедра, направленное от коленного сустава к тазобедренному. Для эффективного выполнения данного приема потребуется не менее 3–4 подходов. Затем массажист приступает к двуручно-кольцевому разминанию мышц бедра. Этот прием способствует повышению эластичности мышц, улучшает их сократительную функцию. После этого массажист приступает к сдвиганию мышц бедра. Данный прием выполняется также двумя руками, при этом ладонные поверхности, расположенные на массируемом участке, продвигаются от середины мышцы к сухожилиям. Для эффективного выполнения данного

приема требуется не менее 4 подходов. При наличии у пациента значительных отложений подкожного жира, при рыхлости мышц бедра рекомендуется выполнять разминание с отягощением, или двойной гриф. Кругообразное разминание ребром ладони выполняют с применением небольших усилий для увеличения эффекта двух предыдущих приемов. При выполнении кругообразного разминания фалангами пальцев наибольшее внимание рекомендуется уделять боковой поверхности бедра, поскольку именно в этой зоне в основном скапливаются жировые отложения. Поэтому данный прием рекомендуется для женщин, ведущих малоподвижный образ жизни.

Следующий прием – разминание мышц бедра основанием ладони, при выполнении которого ладонь массажиста накладывается поперек мышцы и движется вдоль нее по спирали. В этом случае разминанию подвергаются одновременно 2 мышцы. Серия разминающих приемов заканчивается спиралевидным разминанием мышц бедра большим пальцем. Заканчивается массаж пальцевой вибрацией, при которой пальцы обеих рук массажиста продвигаются одновременно вдоль и поперек мышечных волокон с ритмичным попеременным постукиванием. После этого массажист приступает к выполнению серии выжимающих приемов, которые начинаются с выжимания ребром ладони. Этот прием выполняется полусогнутой кистью руки массажиста, движущейся снизу вверх поперек мышечных волокон. Следует помнить о том, что проход по передней стороне голени должен осуществляться с меньшей



интенсивностью, чем по боковым, однако повторений на ней нужно сделать больше, поскольку боковые поверхности захватывались при массаже икроножных мышц. Следующий прием – выжимание кулаком. При его

проведении движения рук массажиста направлены прямолинейно от голеностопного сустава к коленному. Заканчивается серия выжимающих приемов на мышцах голени выжиманием основанием ладони.

Следующий прием – попеременное разминание голени большими пальцами. При выполнении данного приема обе руки обхватывают голень так, чтобы остальные пальцы находились на задней ее поверхности. Большие пальцы выполняют синхронные зигзагообразные движения по направлению от голеностопного сустава к коленному. В заключение следует сделать успокаивающее поглаживание на голени и передней поверхности бедра. При выполнении данного приема обе руки обхватывают голень так, чтобы остальные пальцы находились на задней ее поверхности. Большие пальцы выполняют синхронные зигзагообразные движения по направлению от голеностопного сустава к коленному. Затем следует сделать успокаивающее поглаживание на голени и передней поверхности бедра. После этого выполняют плоскостное поглаживание на стопе, при котором свободная рука массажиста поддерживает ногу пациента за пальцы. При выполнении данного приема рука массажиста движется по направлению от основания пальцев к голеностопному суставу.

После этого проводится щипцеобразное поглаживание по краю стопы. При поглаживании по внешнему краю стопы работает левая рука массажиста, а правая поддерживает ногу пациента за пальцы, на внутреннем края – наоборот. При массировании правой ноги движения массажиста соответствующим образом меняются. Следующий прием – растирание подушечками четырех пальцев. Осуществляют его обеими руками, которые движутся в противоположных направлениях. При выполнении данного приема участвуют сложенные вместе 1-й и 2-й пальцы.

Серия разминающих приемов начинается со спиралевидного разминания большими пальцами. Перед его выполнением следует провести поглаживание на стопе. При его выполнении массажист кладет руки на массируемую область

так, чтобы остальные пальцы были расположены на подошве, а большие совершали синхронные движения от основания пальцев к голеностопному суставу.

После этого массажист 1-м, 2-м и 3-м пальцами одной руки выполняет спиралевидное разминание, а второй поддерживает массируемого за пальцы. В заключение массажист выполняет успокаивающее поглаживание на стопе и переходит к массажу голеностопного сустава. Прежде всего выполняется поглаживание, при котором обе руки массажиста расположены на массируемой



области таким образом, чтобы воздействие осуществлялось большими пальцами, а остальные поддерживали ногу пациента за пятку.

Массаж при варикозном расширении вен имеет много противопоказаний, относящихся к нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы. Именно поэтому проводиться он должен только квалифицированным специалистом. Желательно обращение с этой целью в специальные флебологические центры.

Баночный массаж

Баночный массаж – еще один метод лечения варикозного расширения вен. Его воздействие на сосудистую систему осуществляется раздражением кожных рецепторов вакуумом, создающимся внутри обычной медицинской банки.

Под воздействием баночного массажа происходит усиленное сокращение мышц, повышается их эластичность и тонус. Это вызывает быстрое продвижение крови и лимфы по сосудам, в связи с чем активизируется процесс кровообращения, расширяются лимфатические и кровеносные сосуды. Метод устраняет застойные проявления, стимулирует процессы обмена в тканях,

снимает боли. На поверхности тела, где банки соприкасаются с кожей, возможно появление незначительных кровоизлияний. Это следует считать положительным моментом, так как продукты распада крови, образующиеся в



данном случае, эффективно всасываются и способствуют более активному кроветворению.

Существует два способа постановки банок. Один из них – традиционный, использующийся в домашних условиях, когда на смягченную кремом, вазелином или растительным маслом поверхность тела ставят банку, в которую предварительно помещают стержень с подожженной ватой, смоченной в эфире или спирте. При другом способе применяют вакуумные аппараты, состоящие из самой банки и специального баллона для образования вакуума.

Обычно пациент принимает при проведении процедуры сидячее или лежащее положение. Пальцами сжимают баллон и устанавливают банку на определенное место. Длительность процедуры составляет от 5 до 15 минут, не больше. По истечении этого времени снова сжимают баллон, снимают банку, наносят питательный крем. Далее пациента укутывают в шерстяное одеяло и предлагают напиток (потогонный).

Иногда процедура предусматривает проведение массажа, но при наличии варикозного расширения его следует применять осторожно или не использовать вовсе. Категорически запрещается массировать внутренние поверхности бедер, а также подколенные ямки.

Очень эффективен массаж при наличии лишнего веса, являющегося одной из причин возникновения варикоза. Сначала наносят противоцеллюлитный крем, затем банку перемещают по поверхности зигзагами, кругами, прямыми движениями. Это способствует разрушению жировых клеток. Проводят его не более 10 минут.

Этот метод лечения запрещен при наличии заболеваний сердца, крови, гипертонии.

Прессотерапия

Прессотерапия – метод компрессионного лечения варикозного расширения вен, известный под названиями пневмомассаж или прессомассаж.

Процедура осуществляется несколькими способами. Во время одного из них на лимфатические сосуды оказывается воздействие сжатым воздухом, который подается в надетый на пациента корсет. При этом давление и объем направляемого воздуха определяются компьютером с учетом индивидуальных особенностей организма больного.

Другой способ прессотерапии используется для удаления сосудистых звездочек, отеков нижних конечностей пациента с помощью массажа воздухом, находящимся под давлением и подаваемым в специальные тканевые сапожки. Воздух подают в течение 5–8 минут, давление составляет 120 мм рт. ст. Затем воздух спускают. Процедура длится около 1 часа. Воздух волнообразно сжимает мягкие ткани и почти мгновенно активизирует кровообращение.

Пневмомассаж позволяет снять усталость ног, стимулирует работу рецепторов клеток, которые отвечают за расщепление жира, следовательно, снижает вес и объемы тела. Процедура не оказывает неблагоприятного воздействия на функции и состояние артериальных, венозных и лимфатических сосудов, не вызывает раздражения нервных рецепторов и болевых сокращений мышц.

Прессотерапия обычно назначается лечащим врачом перед хирургическим вмешательством при лечении варикозного расширения вен. Она улучшает отток лимфы, снимает последствия длительного напряжения вен и отеки, сужает капилляры, увеличивает скорость кровотока. Иными словами, способствует восстановлению нормального кровообращения в ногах. Эта процедура в некоторых случаях помогает избежать хирургического вмешательства.

Никакие тренировки в фитнес-центрах не сравнимы по результатам всего с несколькими сеансами прессомассажа, а одна процедура по эффективности соответствует 20 сеансам ручного массажа. После прекращения лечения результат остается: устраняются жир, отеки, целлюлит, звездочки.

Противопоказаниями к проведению прессотерапии являются наличие гнойных ран, воспалений и переломов, перенесенный тромбоз и тромбофлебит, сердечно-сосудистые заболевания. Не рекомендуется проводить сеансы пневмомассажа женщинам, находящимся на последних месяцах беременности.

Спелеотерапия

Спелеотерапия (от греч. spelaion – «пещера» и therapeia – «лечение») – одно из направлений медицины, лечение особой атмосферой пещер – природных полостей в верхних толщах земной коры. Пещеры возникают в результате действия вулканов или перемещения скальных пород, пробивания на поверхность подземных вод. В Крыму и Уральских горах, на Кавказе много таких пещер.

В пещерах находятся колонны, поддерживающие своды, висящие над головой сверкающие сосульки (сталактиты) и необыкновенно красивые, поднимающиеся от пола столбы разной высоты (сталагмиты). Все это создано



водой,
которая

просачивается в пещеры, ее капли падают с потолка пещер и, испаряясь, оставляют частицы веществ, которые принесли с поверхности Земли. За миллионы лет капли и крупинки собираются в нити, сосульки, столбы и колонны.

Пещеры замечательны не только своей красотой и экзотичностью. С древних времен люди замечали, как благотворно влияет на самочувствие человека длительное пребывание в них.

Основным фактором лечения является атмосфера покоя, чувство единения с первобытной природой. Положительное влияние оказывает не только климат пещер, где воздух насыщен солями калия, магния и натрия, натуральными биологически активными веществами, которые губительно влияют на жизнедеятельность микробов, но и залегающие неподалеку различные по составу пласты земных пород.

Процедура посещения таких пещер проста. Человек, спустившийся в пещеру, должен найти место, где ему будет наиболее комфортно, и сесть на стул, максимально расслабиться. Терапевтический сеанс проходит в полной тишине и темноте. Продолжительность составляет до 3 часов. По окончании процедуры включают неяркий свет, чтобы пациент мог постепенно адаптироваться к обстановке. Проведенные обследования доказывают: пребывание в подземных недрах избавляет от депрессии, помогает при упадке сил, артритах и артрозах, приносит значительное облегчение при астме, заболеваниях бронхов и легких, успешно лечит болезни сердечно-сосудистой системы, в том числе варикозное расширение вен. Было выявлено, что иногда даже одного посещения достаточно, чтобы избавиться от стресса, остеохондроза, постоянного кашля. После лечебных сеансов в пещерах заметно улучшается общее самочувствие, заметен прилив жизненной энергии, восстанавливается душевное равновесие, нормализуется пульс, что свидетельствует о нормальной циркуляции крови в организме.

Проведенные исследования показали, что при посещении пещер никаких побочных или отрицательных воздействий на человека не происходит.

Аэротерапия

Аэротерапия (от греч. aer – «воздух», therapeia – «лечение») – воздухолечение.

Этот метод лечения используется для обеспечения организма необходимым количеством кислорода и повышения его устойчивости к температурным воздействиям внешней среды. Страдающим варикозным расширением вен полезен воздух, обогащенный кислородом, ионизированный, содержащий примеси ионов морской воды или продуктов жизнедеятельности растений, которые стимулируют дыхание и другие функции организма.

Ионизации воздуха способствуют легкие ионы с отрицательным зарядом. Молекулы кислорода, легко приобретающие отрицательный заряд, и молекулы углекислого газа с положительным зарядом оказывают позитивное действие на организм



человека и благоприятствуют здоровью. Основными формами аэротерапии являются воздушные ванны и длительное пребывание в одежде на свежем воздухе, открытых или полузакрытых верандах. С помощью воздушных ванн осуществляется непосредственное и кратковременное воздействие воздуха на обнаженную поверхность тела. Применяют их в качестве самостоятельных лечебных процедур и сопутствующих солнечным ваннам. Действие складывается из влияния на организм температуры воздуха, его влажности и скорости движения.

Воздушные ванны подразделяются на холодные (10–15 °С), прохладные (15–20 °С), индифферентные (20–25 °С), теплые (25–30 °С), горячие (выше 30

°С). При приеме воздушных ванн тело обнажают не сразу, а постепенно, сначала руки и ноги, а затем и другие части. Продолжительность первой процедуры – 10 минут, после чего ежедневно прибавляют по 5–10 минут. Общая продолжительность от 1 до 8 часов в сутки. Курс лечения назначает врач. Другой формой аэротерапии является длительное пребывание на свежем воздухе в одежде – прогулки по берегу моря или реки, в лесу или парке. На курортах и в санаториях аэротерапия заключается в длительном отдыхе на открытом воздухе, дневном и ночном сне под открытым небом или на специальных верандах и в павильонах. Воздействие в данном случае более длительно и осуществляется только на открытые участки кожи. Особенно много отрицательных ионов в атмосфере после грозы в лесу, а на море – во время или после шторма.

Показаны воздушные ванны при расстройствах нервной системы, поражениях сердечно-сосудистой системы, заболеваниях органов дыхания, крови.

Санаторно-курортное лечение

Действительно, и такой метод используется при лечении варикозного расширения вен, особенно на его ранней стадии, при появлении сосудистых звездочек. Он сочетает отдых, но отдых организованный, и непосредственно лечение. Физио– и терапевтические процедуры, составляющие основу лечения на курортах и в санаториях, проводящиеся ежедневно, приводят к тому, что первые симптомы болезни постепенно исчезают, а заболевание останавливается в развитии. Поэтому необходимо стремиться, чтобы такое лечение проходило регулярно, то есть повторялось через определенный промежуток времени (год, полгода и т. д.).

Большую роль в период восстановления после операций, осложнений болезни играет психологический настрой пациента. Надо помнить, что вы едете отдыхать и лечиться, и настроиться на положительный результат путешествия. Это будет, разумеется, путешествие, потому что придется отправиться в

санатории или на курорты, где лечат именно варикоз. Как правило, это зоны средиземноморского и субтропического климата, предгорные, приморские местности. Морская вода, чистый воздух, запахи соснового бора (если это средняя полоса России) сделают свое дело, поддержат ваше здоровье.

Не надо думать, что вы будете целый день спать, ничего не делать, отдыхать от проблем той жизни, которая на время осталась где-то далеко. Это не так, потому что отдых в таких учреждениях активный. Спать много вам не дадут. Вместо этого вы будете много гулять (в разном темпе и на разные расстояния), выбираться в горы, заниматься физическими упражнениями на свежем воздухе, плавать в море, принимать ванны и т. д. Правда, все зависит от вашего состояния и особенностей протекания заболевания – в некоторых случаях применяются совсем другие виды отдыха.

Но в любом случае вернетесь вы домой отдохнувшим, свежим, бодрым человеком. А проведенные лечебные процедуры окажут влияние на состояние венозных сосудов, ликвидировав застои крови, воспаления, усилив кровоток, заставив работать сосудистую систему в полную силу.

Остановить свой выбор на каком-то определенном санатории или курорте вам, конечно, поможет только лечащий врач. В Крыму существуют такие центры, где эффективно используются способы лечения, предназначенные для больных варикозным расширением вен. Одним из первых можно назвать город-курорт Саки, расположенный на побережье Черного моря. Здесь находятся минеральные и термальные источники, дендропарк, соленое озеро, богатое целебной рапой (вода определенного химического состава) и иловой грязью. Там же, в Крыму, находится бальнеогрязелечебница Мойнаки, известная своей лечебной рапой, содержащейся в лиманах (соленых озерах).

Сероводородные воды, активизирующие работу сосудистой системы, используются на курортах Краснодарского края, Самарской области, Кабардино-Балкарии. Повышение тонуса вен, улучшение циркуляции кровотока осуществляется под действием радоновых вод, находящихся в

Читинской, Челябинской областях, Ставропольском крае. Углекислые ванны, ускоряющие периферическое кровообращение, нормализующие сердечный ритм, расположены в Ставропольском крае, Читинской области, в Северной Осетии. При желании и имеющихся возможностях можно хорошо отдохнуть и поправить здоровье за границей. В Чехии существует бальнеологический курорт Подебрады, специализирующийся на лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Именно туда можно ехать, если имеется порок сердца, гипертония, варикозное расширение вен в любой стадии, заболевания лимфатической системы. Ту же направленность имеет и еще один курорт этой страны – Франтишковы Лазни. Уникальность и оздоровительный эффект вод Мертвого моря сейчас ни у кого не вызывает сомнений, поэтому можно смело отправляться в Израиль или Иорданию при условии строгого соблюдения всех требований лечащего врача, чтобы ненароком не навредить себе, поскольку содержание соли в воде этого моря чрезмерно.



5.2 ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физические упражнения эффективны при любых заболеваниях, в том числе и при варикозном расширении вен. Никто не говорит, что с их помощью можно избавиться от болезни. Такого рода процедуры назначаются врачами дополнительно к основному лечению, используются в качестве профилактического метода или в послеоперационный период.

Лечебную физкультуру при варикозе специалисты разделяют на 3 основные группы:

1. комплекс физических упражнений, применяемый для профилактики заболевания;
2. комплекс физических упражнений, применяемый в процессе лечения варикозного расширения вен и в период восстановления после хирургического вмешательства;
3. лечебная гимнастика, направленная на предотвращение возможных осложнений.

Группы упражнений, относящиеся к определенной стадии заболевания, имеют свои цели и требования, поэтому и содержат упражнения разной

направленности. *И все же внимательный читатель легко сможет обнаружить некоторые общие черты, характерные для каждой группы:*

- 1) упражнения содержат движения,



разработанные только для ног;

2) эти упражнения не имеют никаких сложных элементов;

3) основные движения сосредоточены на разработке голеностопного сустава.

И еще одно замечание, очень важное для больных людей. Совершенно необязательно посещать для занятий специально оборудованные места, все упражнения можно выполнить в домашних условиях или в рабочей обстановке, не отвлекаясь для этого от других дел.

Комплекс упражнений для профилактики заболевания

Этот комплекс используется для профилактики варикозного расширения вен в тех случаях, когда заболевание находится в начальной стадии или имеются факторы риска. Пациентам необходимо точно выполнять упражнения, а самое главное – делать это регулярно. Разработанный специалистами-флебологами комплекс способен приостановить развитие варикоза, устранить симптомы недостаточности венозных сосудов, предотвратить возникновение осложнений.

Упражнение 1

Лечь на спину, вытянуть руки вдоль тела. Ноги положить на подушку под углом к корпусу в 20°. Лежать с закрытыми глазами спокойно, дышать ровно и глубоко, полностью расслабиться в течение 3 минут.

Упражнение 2 («велосипед»)

Лечь на спину, вытянуть руки вдоль тела. Ноги приподнять, согнуть в коленях, бедра расположить перпендикулярно корпусу, голени – параллельно. Проводить вращательные движения обеими ногами, имитируя процесс кручения педалей при езде на велосипеде.

Упражнение проводить в течение 1 минуты.



Упражнение 3

Внимательно следить за дыханием. Упражнение выполнять медленно. Лечь на спину, ноги вытянуть. Сделать вдох, на выдохе согнуть правую ногу, подтянуть колено к груди. На следующем вдохе поднять ногу вертикально вверх (как сможете), выдохнуть и опустить ногу. Повторить упражнение для левой ноги.

Упражнение проводить в течение 1 минуты.

Упражнение 4

Упражнение состоит из нескольких этапов.

Этап 1.

Лечь на спину, вытянуть руки вдоль тела. Поднять ноги вверх, соединить, выполнить вращательные движения стопами по направлению внутрь и наружу. Опустить ноги.

Этап 2.

Поднять ноги вверх, соединить, выполнить сгибание-разгибание стоп в голеностопном суставе, имитируя движения стоп при ходьбе. Опустить ноги.

Этап 3.

Поднять ноги вверх, соединить, выполнить сгибание-разгибание пальцев стоп. Опустить ноги.

Каждый этап проводить в течение 1 минуты.

Упражнение 5

Встать прямо, ноги поставить вместе, руки опустить вдоль туловища. Сделать вдох и подняться на носки. Сделать выдох и принять исходное положение.

Упражнение проводить в течение 1 минуты.



Упражнение 6

Встать прямо, ноги поставить вместе, руки опустить вдоль туловища. Выполнить ходьбу на месте, приподнимая пятки, не отрывая от пола носков.



Упражнение проводить в течение 1 минуты.

Упражнение 7 («ножницы»)

Лечь на спину, вытянуть руки вдоль тела. Приподнять ноги, скрестить их, располагая сверху попеременно сначала правую, затем левую ногу. Упражнение проводить в течение 1 минуты.

Упражнение 8

Лечь на спину, руки положить на бедра, согнуть ноги в коленях. Сделать вдох, поднять голову и туловище, руки направить к коленям. Сделать выдох и принять исходное положение.

Упражнение проводить в течение 1 минуты.

Упражнение 9

Лечь на спину, вытянуть руки вдоль тела, поместить между стопами небольшую подушку, ноги слегка приподнять, опустить.

Руководство по сохранению красоты и здоровья Ваших ног.

Сделать вдох, прогнуть поясницу, приподнять ягодицы. Сделать выдох и принять исходное положение.

Упражнение проводить в течение 1 минуты.

Упражнение 10

Лечь на спину, вытянуть руки вдоль тела, согнуть ноги в коленях.

Сделать выдох и втянуть живот. Сделать вдох и расслабить живот.

Упражнение проводить в течение 1 минуты.

Упражнение 11

Лечь на спину, вытянуть руки вдоль тела, ноги приподнять. Согнуть правую ногу, подтянуть колено к груди, обхватить стопу руками, поднять ногу вверх, провести руками по икроножным мышцам ноги до колена. Опустить ногу, провести руками по бедру. Повторить упражнение для левой ноги.

Упражнение проводить в течение 1 минуты.

Упражнение 12

Встать прямо, ноги поставить вместе, руки опустить вдоль туловища.

Сделать вдох, отвести плечи назад. Сделать выдох, наклонить голову вперед, опустить плечи.

Упражнение проводить в течение 1 минуты.

Упражнение 13

Принять контрастный душ (теплая и холодная вода) для ног. Процедуру проводить в течение 5 минут для каждой ноги.



Комплекс упражнений во время лечения заболевания

Этот комплекс отличается умеренностью физических нагрузок, очень непродолжителен по времени и не имеет никаких требований к исполнению.

Чаще всего его используют в период лечения уже проявившегося варикозного расширения вен, на более поздних стадиях болезни и в период реабилитации после операций. Он стимулирует работу венозного аппарата, предупреждает образование тромбов и направлен на устранение рецидивов заболевания.

Упражнение 1

Лечь на спину, отвести руки в стороны, ноги расположить прямо.

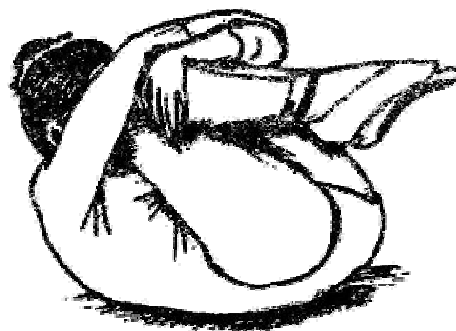
Приподнять правую ногу, сделать выдох. Принять исходное положение, сделать вдох. Повторить упражнение для левой ноги.

Упражнение для обеих ног повторить 6 раз.

Упражнение 2

Лечь на спину, отвести руки в стороны, ноги расположить прямо. Согнуть ноги в коленях, притянуть колени руками к груди, сделать выдох. Принять исходное положение, сделать вдох.

x



Упражнение повторить 6 раз.

Упражнение 3

Лечь на спину, положить руки ладонями вниз. Согнуть ноги в коленях, поднять вертикально, сделать выдох. Принять исходное положение, сделать вдох. Упражнение повторить 6 раз.

Упражнение 4

Лечь на спину, положить руки ладонями вниз, ноги расположить прямо. Поднять ноги вертикально, сделать выдох. Принять исходное положение, сделать вдох.

Упражнение повторить 6 раз.



Упражнение 5

Выполнить упражнение «ножницы» первого комплекса. Дышать свободно.

Упражнение повторить 6 раз.

Упражнение 6

Выполнить упражнение «велосипед» первого комплекса. Дышать свободно.

Упражнение повторить 6 раз.

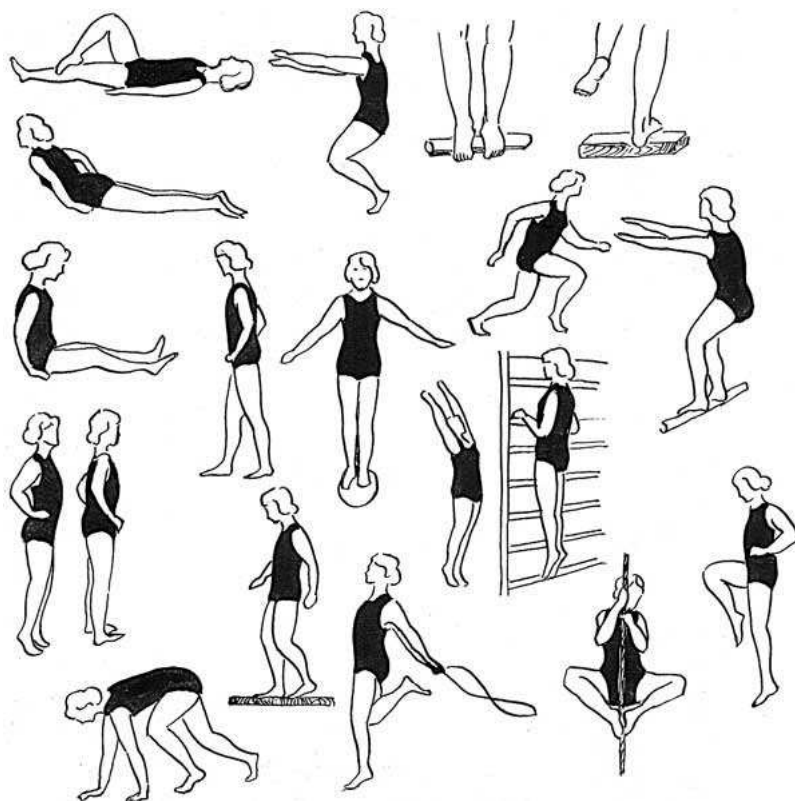
Упражнение 7

Встать прямо, ноги поставить вместе, руки опустить вдоль туловища.

Встать на носки, задержаться на 3 секунды, резко опуститься на пятки.

Упражнение повторить 15 раз, сделать перерыв, повторить упражнение.

Гимнастика для ног



Гимнастика для ног призвана, с одной стороны, расслабить мышцы ног, с другой – повысить их тонус и восстановить структуру. Такие простые упражнения, не требующие никакой специальной подготовки, способствуют ускорению кровообращения и предупреждают возможные застои крови.

Упражнение 1

Встать прямо, руки опустить вдоль туловища. Подняться на носки одновременно обеими ногами, задержаться на 3 секунды, опуститься на стопу.

Упражнение повторить 20 раз.

Упражнение 2

Встать прямо, руки опустить вдоль туловища. Перенести вес тела на пятки, приподнять носки, задержаться в таком положении на 3 секунды, опуститься на стопу.

Упражнение повторить 20 раз.

Упражнение 3

Встать прямо, руки опустить вдоль туловища. Переступать с пятки на носок сначала правой ногой, затем левой.

Упражнение повторить 20 раз.

Упражнение 4

Сесть на стул, опустить руки вниз, ноги соединить. Переступать с пятки на носок одновременно обеими ногами.

Упражнение повторить 20 раз.

Упражнение 5

Сесть на стул, опустить руки вниз, ноги соединить. Выполнять движения носками в направлении вправо-влево, вверх-вниз.

Упражнение повторить 20 раз.

Упражнение 6

Сесть на стул, опустить руки вниз, ноги соединить. Встать на носки одновременно обеими ногами. Упражнение повторить 20 раз.

Упражнение 7

Сесть на стул, ноги расставить. Двигать пальцами обеих ног поочередно, прижимая их к подошве стоп и расслабляя.

Не отрывать ноги от пола.

Упражнение выполнять до появления усталости.

Упражнение 8

Встать прямо, опереться обеими руками в твердую горизонтальную поверхность, встать на носки, затем на пятки.

Упражнение повторить 20 раз.

Упражнение 9

Встать прямо, поднять руки на уровень плеч, опереться ими в стену, встать на носки, затем на пятки

Упражнение повторить 20 раз.

Упражнение 10

Встать прямо, руки опустить вдоль туловища. Сделать вдох, поднять руки вверх и встать на носки. Сделать выдох и принять позу ласточки.

Упражнение повторить 20 раз.

Упражнение 11

Встать на небольшое возвышение (порог, невысокую скамейку) обеими ногами. Наклониться всем телом вперед, спину держать прямо. Резко отклониться назад, удерживать равновесие ногами. На счет 10 принять исходное положение.

Упражнение повторить 5 раз.

Упражнение 12

Разбросать по полу 5–7 монет. Собрать монеты пальцами ног. Упражнение повторить 3 раз.

Аквааэробика



Поскольку при варикозном расширении вен не рекомендуются сильные физические нагрузки, многие упражнения лучше всего выполнять после консультации с врачом, так как они могут быть противопоказаны людям с ослабленными венами. Исключением является аквааэробика, или водная гимнастика,

поскольку вода снижает опасность возникновения различного рода травм при выполнении упражнений. Аквааэробика полезна для людей любого возраста, оказывает благоприятное воздействие на состояние вен и общее самочувствие.

Занятия аквааэробикой можно проводить как в бассейне, так и в открытых водоемах (в теплое время года). Температура воды должна быть такой, чтобы не вызывать дискомфорта.

Если человек умеет плавать, идеальная глубина для выполнения упражнений – от 1,5 до 2 м (в зависимости от роста и конкретного упражнения). В противном случае гимнастику можно делать, опираясь о бортик бассейна или на руки партнера.

У бортика бассейна

1. Встать прямо, опереться руками о бортик бассейна. Поочередно отводить ноги в стороны. Выполнить по 5—10 раз каждой ногой.

2. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Медленно отвести назад прямую ногу, затем вернуться в исходное положение. Повторить 5—10 раз для каждой ноги.

3. Встать спиной к бортику бассейна и взяться за него руками. Прижимая спину к бортику, поднять обе прямые ноги параллельно дну и развести в стороны, затем медленно свести. Повторить 7—10 раз.

4. Лечь на воду на спину, держась руками за бортик бассейна. Поочередно поднимать прямые ноги вверх. Повторить 5—10 раз для каждой ноги.

5. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Медленно разводить и сводить прямые ноги, стараясь держать их параллельно воде. Повторить 5—10 раз.

6. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. На вдохе медленно поднять обе ноги вверх, на выдохе – опустить. Повторить 5—10 раз.

7. Лечь на воду на живот, держась руками за бортик. На вдохе подтянуть ногу к животу, согнув в коленном суставе. На выдохе вернуться в исходное положение. Повторить 5—10 раз для каждой ноги.

8. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Поочередно отводить прямые ноги в стороны. Повторить 5-10 раз для каждой ноги.

9. Исходное положение то же. Выполнять ногами перекрестные движения. Туловище при этом стараться держать параллельно воде.

Выполняя физические упражнения, следует контролировать самочувствие. Нагрузки не должны быть чрезмерными, так как это может нанести вред организму.

Стоя в воде

10. Войти в воду по шею, встать прямо, слегка согнуть руки в локтях. Выполнять бег на месте в течение 3 минут.

11. Стоя в воде по шею, поставить ноги на ширину плеч, кисти рук положить на талию. Медленно поворачивать корпус поочередно влево и вправо. Выполнить 10 раз в каждую сторону.

12. Стоя в воде по шею, ноги вместе, руки вытянуть перед собой. Поочередно поднимать прямые ноги, стараясь дотянуться носками до пальцев рук. Повторить 10 раз для каждой ноги.

При выполнении упражнений в воде приходится преодолевать сопротивление воды, что оказывает дополнительный положительный эффект на организм: стимулирует кровообращение, тонизирует мышцы.

13. Стоя в воде по плечи, ноги слегка расставить. Прыгать на месте, стараясь в прыжке разводить ноги широко в стороны. Повторить 5-10 раз.

14. Стоя в воде, взяться обеими руками за лесенку в бассейне. Поставить обе ноги на ступеньку так, чтобы колени касались подбородка. Медленно разогнуть колени и выпрямиться, затем вернуться в исходное положение. Повторить 5-10 раз.



5.3 НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ИЛИ ЛЕЧЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



Для лечения самых разнообразных заболеваний народная медицина предлагает множество рецептов. Опыт многих поколений позволяет использовать их в качестве профилактических и лечебных средств, а доступность и дешевизна становятся для многих основными причинами обращения к нетрадиционной медицине.

Для лечения начальной стадии варикозного расширения вен, а также для профилактики заболевания используются различные способы и методы, в основе которых лежит применение растительных компонентов. Биологически активные вещества, содержащиеся в экстрактах, отварах и настоях лекарственных растений, возвращают коже тонус, улучшают ее внешний вид и нормализуют кровообращение. Следует помнить, что все средства народной медицины эффективны только при комплексном лечении и могут быть использованы в качестве вспомогательного метода общей терапии.

Уринотерапия

Уринотерапия, или лечение мочой, вызывает множество споров. Сторонники традиционной медицины утверждают, что урина (моча) содержит только отработанные организмом вещества, поэтому не обладает полезными

свойствами. Поклонники народной медицины считают, что данный метод лечения обладает высокой эффективностью.

Рецепт

Собственной уриной смочить сложенную в несколько слоев марлю и закрепить последнюю на пораженных участках нижних конечностей, сверху можно накрыть полиэтиленом и оставить на ночь. С утра следует вымыть кожу прохладной водой с применением туалетного мыла.

Примочки

Примочки широко используются в народной медицине. С их помощью можно уменьшить боли при варикозном расширении вен, а также улучшить кровообращение и состояние кожи.

Рецепт 1

Свежесорванные листья полыни промыть, измельчить до кашицеобразного состояния, смешать с небольшим количеством простокваши и приложить полученное средство к пораженным участкам тела. Примочку следует закрепить с помощью марлевой повязки и держать в течение 30 минут.

Данное средство помогает приостановить процесс появления новых сосудистых «звездочек», делает невидимыми старые, а также уменьшает воспаление.

Рецепт 2

Молодые листья сирени промыть, залить кипятком, поставить на водяную баню и нагревать в течение 10 минут, после чего процедить и остудить.

В полученном отваре необходимо смочить сложенную в несколько слоев марлю и поместить ее на больной участок. Держать примочку в течение 30 минут.



Рецепт 3

Свежие листья сирени промыть и приложить к участкам с сосудистыми «звездочками», сверху закрепить марлевой повязкой, держать примерно 30 минут. Данное средство помогает снять воспаление и улучшить кровообращение.

Рецепт 4

Для уменьшения сосудистых «звездочек» на лице рекомендуется растолочь несколько ягод винограда, положить их на марлю или бинт и поместить на пораженные участки кожи. Держать в течение нескольких минут, после чего ополоснуть лицо прохладной водой.

Рецепт 5

Корень хрена очистить, натереть на мелкой терке, наложить на пораженные заболеванием участки на лице и закрепить с помощью бинта. Через несколько минут тщательно смыть водой.

Компрессы

Компрессы широко используются для лечения ряда заболеваний. В качестве профилактического и вспомогательного метода они могут применяться при варикозном расширении вен.

Рецепт 1

Растереть несколько свежих листьев папоротника до получения однородной кашицы, слить в отдельную посуду образовавшийся сок, добавить такое же количество кислого молока и тщательно размешать.

Полученное средство следует нанести на сложенную в несколько слоев марлю, которую приложить к пораженным участкам тела. Держать в течение ночи.

Рецепт 2

Свежий помидор следует вымыть, нарезать тонкими ломтиками, положить на бинт, который прикрепить к пораженным участкам. Компресс оставить на 2 часа, по прошествии указанного времени заменить новым.

Для достижения эффекта компресс требуется сменить 3 раза.

Рецепт 3

Данный способ эффективен только на начальной стадии заболевания, при появлении первых симптомов – сосудистых «звездочек».

Для проведения процедуры следует раздробить молодые ветки вербы и приложить их к пораженным участкам тела.

Рецепт 4

Картофельные очистки следует промыть, отварить, остудить, поместить на сложенную в несколько слоев марлю и прикрепить ее к пораженным участкам. Данное средство улучшает кровообращение и структуру кожи.



Рецепт 5

Для проведения процедуры следует посыпать пораженные участки тела пищевой содой и накрыть их предварительно намыленными хозяйственным или туалетным мылом листьями белокочанной капусты. Капустные листья необходимо прикрепить к ноге теплой тканью и оставить на ночь.

Данное средство снимает сильные боли и улучшает состояние больного даже при запущенной форме варикозного расширения вен.

Рецепт 6

Для восстановления нарушенного кровообращения и нормализации функции сосудов рекомендуется применять спиртовые компрессы. Для этого следует смочить спиртом или водкой подошвы носков и надеть их на предварительно распаренные ноги. Сверху рекомендуется надеть еще одну пару теплых носков.

Рецепт 7

Для достижения положительного эффекта при лечении варикозного расширения вен рекомендуется применять компресс с использованием спиртовой настойки каланхоэ перистого. Для этого несколько свежих листьев растения нужно вымыть и измельчить до кашицеобразного состояния, после чего залить 100 мл 40 %-ного спирта. Полученное средство следует поставить на 7 дней в темное место, затем процедить и применять для втирания в пораженные участки тела перед сном. После процедуры к обработанным местам следует прикрепить теплую ткань.

После 5 процедур обычно наблюдается побледнение сосудистых «звездочек» и исчезновение болей.

Рецепт 8

2 чайные ложки цветков ромашки аптечной залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить, пропитать полученным настоем марлевый тампон и наложить компресс на пораженные заболеванием веки.

Рецепт 9

Цветки и листья полыни горькой тщательно растереть, смешать с небольшим количеством кислого молока, завернуть в марлю и прикрепить ее к пораженным варикозным расширением вен участкам лица.

Рецепт 10

Молоко вскипятить, пропитать им марлевые тампоны и наложить их на проблемные участки кожи лица. По мере остывания компресс следует менять.

Растирания

Растирания являются испытанным и эффективным народным средством для борьбы с варикозным расширением вен. Движения при проведении процедуры должны быть мягкими и легкими.

Растирания помогут приостановить развитие заболевания, снизить боль, снять судороги, улучшить состояние кожи. Прежде чем приступать к проведению процедур, необходимо учитывать индивидуальные особенности и состояние здоровья больного. Общий курс лечения составляет 4 месяца.



Рецепт 1

Свежие листья каланхоэ следует промыть, измельчить и залить 500 мл 70 %-ного спирта.

Настойку перелить в стеклянную емкость, плотно закрыть крышкой и держать при периодическом взбалтывании в темном месте в течение 1 недели. После этого жидкость надо процедить и применять для ежедневного растирания.

Рецепт 2

Свежие листья лещины измельчить и залить небольшим количеством спирта или водки, настаивать в течение 7 дней, процедить и на протяжении 4 месяцев ежедневно перед сном втирать в кожу пораженных болезнью участков тела.

Рецепт 3

Небольшое количество мухоморов промыть, тщательно измельчить, залить 300 мл водки или спирта, настаивать в течение 1 недели в темном месте, в плотно закрытой крышкой стеклянной посуде, после чего процедить и ежедневно втирать в пораженные варикозным расширением вен участки нижних конечностей.

Рецепт 4

Для растирания можно использовать купленное в аптеке пихтовое масло. Процедуру желательно проводить перед сном на протяжении 4 месяцев.

Рецепт 5

В эмалированной посуде тщательно перемешать 1 чайную ложку скипидара, 1 чайную ложку яблочного уксуса и 1 яичный желток.

Полученную смесь применять для растирания ежедневно перед сном на протяжении 4 месяцев.

Средство способствует снижению отеков и уменьшению болей при варикозном расширении вен.

Рецепт 6

Свежую редьку очистить от кожуры и пропустить через



мясорубку. Выделившийся сок отжать через сложенную в несколько слоев марлю и применять для растирания.

Рецепт 7

Корень дягиля лекарственного залить водкой в соотношении 1: 4, настаивать в течение 7 дней в темном месте, после чего процедить и использовать полученное средство для растираний проблемных участков тела.

Рецепт 8

В эмалированной посуде смешать 2 яичных белка и 1 чайную ложку лимонного сока.

Данное средство применяется для растирания. Процедура придает коже эластичность и упругость, на начальной стадии варикоза предотвращает и даже останавливает процесс развития патологии.

Кремы и тоники

Кремы в комплекте с тониками часто используются для лечения и профилактики возникновения сосудистых «звездочек» на лице. Также специальные кремы применяются для лечения варикозного расширения вен нижних конечностей.

Для устранения спазмов сосудов, снижения свертываемости крови и укрепления стенок капилляров могут быть использованы кремы с содержанием экстрактов чабреца, хвоща полевого, шишек хмеля, листьев мяты и красного винограда. Кроме растительных веществ, в кремах могут содержаться эфирные масла, в основном пихтовое и кедровое, реже мятное и ментоловое, которые создают эффект охлаждения и усиливают



процесс кровообращения.

Втирают кремы легкими массирующими движениями, что улучшает впитываемость кожей и сосудами полезных веществ.

Прежде чем приступить к использованию крема, необходимо очистить кожу с помощью тоника. В состав тоников, которые в настоящее время представлены в широком ассортименте в специализированных магазинах и аптеках, входят экстракты таких лекарственных растений, как донник, липа, рябина, конский каштан, гинкго, а также различные эфирные масла. Все компоненты в комплексе снимают воспаление пор, расслабляют мышцы и повышают тонус сосудов.

Лечение голоданием

Голодание используется в качестве вспомогательного лечения при медикаментозной терапии варикозного расширения вен. Данный метод ускоряет процесс выздоровления, но только в том случае, если больной соблюдает все рекомендации врача.

С помощью голодания можно вывести из организма шлаки и нормализовать обмен веществ. В настоящее время в аптеках представлен широкий ассортимент дополнительных средств, применяющихся при лечебном голодании. Это могут быть биологически активные добавки, витамины или лекарственные сборы.

Прежде чем приступить к лечебному голоданию, следует проконсультироваться с лечащим врачом, который проведет необходимые исследования, учтет состояние здоровья и индивидуальные особенности организма и подберет наиболее подходящую программу голодания. Желательно начинать программу голодания в конце лета, когда организм насыщен витаминами и питательными веществами. Голодать нужно не более 3 дней, иначе можно нанести вред здоровью.

Следует учитывать, что длительное голодание (на протяжении 30 дней) должно проводиться только в специализированных учреждениях под наблюдением высококвалифицированного персонала, иначе такой способ лечения может привести к значительным осложнениям и проблемам со здоровьем.

Во время лечебного голодания рекомендуется использовать различные сборы на основе лекарственных растений, которые оказывают успокаивающее действие, выводят из организма токсины и шлаки, нормализуют кровообращение, расслабляют мышцы, укрепляют стенки сосудов. Рекомендуется употреблять большое количество витаминов, микро- и макроэлементов. В это время организму особенно требуется кальций. Для того чтобы обеспечить поступление этого элемента, можно принимать средство, приготовленное из тщательно измельченной яичной скорлупы, смешанной с небольшим количеством лимонного сока. В таком виде кальций легче усваивается.

Рекомендуется во время голодания употреблять минеральную воду, в которой содержится большое количество углекислого газа, ионов хлора, анионов, солей, сероводорода и радона. Желательно пить минеральную воду мелкими глотками по 11/2 стакана в день.

После окончания голодания следует употреблять в пищу свежие фрукты и овощи.

Лечение водой

Лечение водой, или гидротерапия, используется в народной медицине с давних времен. В домашних условиях можно проводить несколько видов водных процедур, которые помогут справиться с болезнью на начальной стадии.

Хороший терапевтический эффект дают обливания ног из шланга несильной струей воды. Для проведения процедуры сначала надо направить на

пальцы ног, затем постепенно продвигать ее вверх. Во время обливания особенно интенсивно надо воздействовать на пятки, икры и коленные впадины.

Данный метод вспомогательной терапии помогает избавиться от сосудистых «звездочек», но только на начальной стадии их развития.

Перед проведением душа полезно сделать массаж голеней с помощью специальной щетки. После водных процедур рекомендуется растереть конечности жестким полотенцем. Этот метод может применяться в качестве профилактики варикозного расширения вен, так как помогает улучшить кровообращение и повышает тонус кожи.

После напряженного дня у многих наблюдается набухание сосудов, что может привести к образованию сосудистых «звездочек». Чтобы не допустить развития патологии, рекомендуется использовать ванночки для ног. Придя вечером с работы, следует несколько минут уделить своему здоровью: налить в таз холодной воды и опустить в нее ноги. Это поможет снять усталость и отеки.

Для снятия усталости и улучшения кровообращения во всем теле необходимо ежедневно перед сном принимать контрастный душ, чередуя холодную и горячую воду (для начинающих – теплую и прохладную).

В качестве вспомогательного средства можно применять обтирание. Ежедневно рекомендуется протирать тело, начиная с груди, салфеткой, смоченной в холодной воде. После окончания процедуры необходимо лечь в постель и укрыться теплым одеялом, чтобы избежать переохлаждения организма.

Для усиления эффекта можно добавить в воду небольшое количество яблочного уксуса.

Хороший профилактический и лечебный эффект дает использование банных процедур. Положительных результатов при варикозном расширении вен можно добиться, если в парной использовать березовые или дубовые веники.

Хороший эффект дает купание в проруби, но, перед тем как попробовать этот способ, необходимо провести подготовительные мероприятия. Рекомендуется начать закаливание организма еще летом – ходить по траве босиком. Также одновременно с этим надо проводить ежедневные обливания сначала теплой, затем прохладной и холодной водой. После привыкания организма к процедурам подобного рода надо проконсультироваться со специалистом, и только после его разрешения можно переходить к купанию в проруби.

Рецепт 1

1 столовую ложку мяты перечной смешать с равными количествами листьев шалфея и тысячелистника, ромашки аптечной и бузины. Лекарственную смесь залить 2 л кипятка, поместить в эмалированную посуду и варить в течение 20 минут, после чего процедить и добавить в ванну, наполненную теплой водой. Ванну принимать в течение 10–15 минут. Хороший эффект при лечении и профилактике варикозного расширения вен оказывают ванны с добавлением отвара крапивы, подорожника, сенны и ромашки аптечной. Также для этих целей могут быть использованы дубовая и ивовая кора, плоды каштана конского и цветки календулы.

Рецепт 2

Для устранения застоя крови в венах рекомендуется принимать ароматическую ванну. Для ее приготовления следует наполнить ванну теплой водой и опустить в нее тканевый мешочек, наполненный травой мяты и душицы, цветками лаванды и ягодами можжевельника.

Рецепт 3

Взять две одинаковые емкости объемом примерно 30 л, налить в одну горячую воду, в другую холодную и попеременно опускать в них ноги. Полезно добавить в горячую воду небольшое количество красного перца. Процедуру

рекомендуется проводить перед сном, а после ее окончания обернуть ноги теплой тканью.

Рецепт 4

В горячей воде растворить небольшое количество поваренной соли, добавить 2 столовые ложки молока и 10 капель масла розмарина, опустить в полученную ванночку ноги и держать в течение 20 минут. С помощью данной процедуры можно улучшить кровоснабжение нижних конечностей.

Рецепт 5

В глубокий таз налить горячей воды, добавить небольшое количество растительного масла и опустить ноги. Продолжительность процедуры – 20 минут, после чего полезно сделать легкий массаж ног и подержать их в вертикальном положении в течение 10 минут. Эти процедуры помогают улучшить отток крови и стимулируют работу сосудов.

Рецепт 6

Ноги опустить по колено в горячую воду, добавить небольшое количество отвара дубовой коры. Продолжительность приема ванночки – 20 минут. Данная процедура помогает улучшить отток венозной крови из нижних конечностей.

Рецепт 7

Свежеприготовленный сок из моркови и настой шалфея смешать в соотношении 30: 500, подогреть, перелить в таз, опустить в полученную жидкость ноги и держать в течение 30 минут. Курс лечения – 7 дней.

Рецепт 8

10 г сушеницы топяной залить 1 стаканом кипятка, поместить на водяную баню, нагревать в течение 30 минут, перелить в таз, добавить воды и опустить в нее ноги. Продолжительность процедуры – 10 минут.

Средство помогает при неприятных ощущениях в ногах, а также на начальных стадиях варикозного расширения вен.

Рецепт 9

В теплую воду добавить небольшое количество морской соли, отвара мяты и ромашки, опустить в ванночку ноги и держать в течение 10 минут. Средство помогает справиться с усталостью, снять раздражение кожи и улучшить ее внешний вид.

Лечение чагой

Чага – плодородное тело трутовика косотрубчатого – используется в лечебных целях давно. Березовая чага содержит в своем составе алюминий, кремний, железо, медь, цинк, кальций, магний, натрий, марганец, калий и другие полезные вещества, которые улучшают обмен веществ в организме, повышают иммунитет и снимают воспаление.

На протяжении всего курса лечения чагой рекомендуется исключить из рациона приправы, копчености, мясо, жиры и консервы. Вышеперечисленные продукты можно употреблять в пищу не ранее чем через 2 недели после прекращения приема препарата на основе березовой чаги.

Рецепт 1

Прежде чем приступить к изготовлению лекарственных средств на основе березовой чаги, рекомендуется тщательно просушить растительное сырье (желательно в духовом шкафу), после чего залить кипяченой водой и настаивать в течение 5 часов, далее пропустить через мясорубку.

Сцедить образовавшуюся жидкость, перелить ее в отдельную посуду и поставить в холодильник, залить кашицу водой, накрыть крышкой и поставить в темное место на 2 суток.

По прошествии указанного времени следует процедить полученное средство и смешать жидкость с той, которая была получена ранее.

Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Хранить не более 3 суток.

Рецепт 2

Препарат на основе чаги, приобретенный в аптеке, перед употреблением необходимо разбавить теплой водой из расчета 2 чайные ложки на 3/4 стакана. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 столовой ложке.

Лечение цветочной пылью

Цветочная пыльца, наряду с прополисом и медом, обладает рядом полезных свойств и может быть использована в лечебных целях. Благодаря содержанию в ней большого количества марганца, который участвует в процессах кроветворения, цветочная пыльца помогает при лечении варикозного расширения вен на ранних стадиях.

Цветочная пыльца обладает высокими биологически активными свойствами, поэтому в лечебных целях ее следует принимать в малых количествах.

Рецепт

Цветочную пыльцу смешать с небольшим количеством меда и принимать 3 раза в день по 1/3 чайной ложки. Курс лечения – 30 дней.

Лечение медью

Медь издавна применялась для лечения самых разнообразных заболеваний и расстройств (стенокардии,



геморроя, артрита, гипертонии, депрессии, головной боли, туберкулеза, сахарного диабета, быстрой утомляемости и др.).

Медь обладает качествами магнита, а также дезинфицирующими и антибактериальными свойствами.

При ношении медного браслета в лечебных целях следует внимательно наблюдать за своим физическим состоянием.

Дело в том, что данный метод оказывает положительное влияние, если в организме наблюдается недостаток этого микроэлемента. В противном случае

ношение медного браслета может привести к возникновению аллергических реакций.



Для лечения варикозного расширения вен рекомендуется носить простой медный браслет на правой руке. Он должен плотно прилегать к коже запястья, концы нужно

разомкнуть, расстояние между ними – не менее 15 мм. Разъем должен находиться на наружной стороне сустава.

Курс лечения – около 3 недель.

Фитотерапия

Врачи считают, что одной из главных причин, способствующих возникновению варикозного расширения вен, является неправильное питание. Поэтому при лечении большое значение имеет насыщение организма витаминами и полезными веществами, повышающими эластичность стенок сосудов и нормализующих кровообращение.

Понизить свертываемость крови и улучшить кровообращение можно с помощью кумаринов и салицилатов – веществ, содержащихся в таких лекарственных растениях, как малина, лабазник, донник, пион и льнянка. В дубовой коре, корнях бадана и листьях крушины содержатся танины и галловая кислота, которые оказывают противовоспалительное действие.

В последние годы для лечения и профилактики варикозного расширения вен широко используется фитотерапия. С помощью сборов лекарственных растений, а также свежих соков из овощей и фруктов можно восполнить недостаток витаминов и энзимов, которые регулируют обмен веществ в организме и участвуют практически во всех биохимических процессах.



Рецепт 1

При нарушениях кровообращения рекомендуется употреблять смесь, состоящую из 5 частей сока моркови и 3 частей сока шпината. В морковном соке содержится большое количество биологически активных веществ, которые восстанавливают процессы тканевого обмена, обладают противовоспалительными свойствами. Сок шпината нормализует тонус сосудов.

Рецепт 2

Для предотвращения возникновения отеков рекомендуется пить сок сельдерея, который содержит в своем составе большое количество натрия. Также этот напиток помогает восстановить нормальную циркуляцию крови в сосудах.

Рецепт 3

Для укрепления стенок сосудов полезно пить свежеприготовленный сок петрушки. Его употребление предотвращает появление новых сосудистых «звездочек» и снимает спазмы.

Рецепт 4

4 столовые ложки майорана следует залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Данное средство подходит для профилактики варикозного расширения вен, а также для лечения этого заболевания на ранних стадиях его развития.

Рецепт 5

Яблочный уксус, употребляемый в разведенном виде (2 чайные ложки уксуса на 1 стакан воды) ежедневно перед едой, регулирует обменные процессы в организме, а также стимулирует кровообращение.

Рецепт 6

Настой тысячелистника обыкновенного при ежедневном употреблении снимает болевые ощущения, останавливает воспалительные процессы, очищает кровь, нормализует обмен веществ и улучшает кровообращение.

Для приготовления настоя рекомендуется залить 1 столовую ложку растительного сырья 1 стаканом кипятка и оставить на 30 минут, после чего процедить и пить 3 раза в день по 1 столовой ложке.

Рецепт 7

100 г руты душистой залить 500 мл водки, настаивать в течение суток, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Рецепт 8

4 столовые ложки семени льна залить 1 л воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить в течение 10 минут. Полученное средство

остудить, настаивать в течение 1 часа, процедить и смешать с небольшим количеством лимонного сока.

Принимать в теплом виде 5 раз в день по 1/2 стакана для снятия воспаления и отеков при варикозе.

Рецепт 9

Для борьбы с сосудистыми «звездочками» применяется настой листьев и коры лещины. Для его приготовления необходимо залить 1 столовую ложку



измельченного растительного сырья 500 мл водки, настоять и принимать 3 раза в день после еды по 1 столовой ложке.

Рецепт 10

В качестве кровоочистительного средства можно применять отвар из почек березы. Для этого следует залить 1 столовую ложку растительного сырья 1 стаканом воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить в течение 20 минут, после чего процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Рецепт 11

200 г сухих цветков бессмертника, собранных в июне, залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 5 минут, процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды.

Рецепт 12

100 г свежих ягод брусники промыть, тщательно измельчить, поставить на водяную баню, довести до кипения и варить в течение 5 минут, после чего жидкость процедить и принимать в горячем виде, добавив небольшое количество меда.

Рецепт 13

Для выведения из организма токсинов и вредных солей, а также для расширения сосудов и улучшения кровообращения рекомендуется употреблять в пищу свежие ягоды земляники лесной. В зимнее время можно приготовить настой из 1 столовой ложки высушенных и измельченных ягод и 1 стакана кипятка. Настаивать средство следует в течение 4 часов.

Рецепт 14

Для профилактики варикозного расширения вен и лечения этого заболевания на начальных стадиях рекомендуется применять следующее средство.

30 капель свежеприготовленного сока конского каштана разбавить 1 столовой ложкой воды, смешать с 1 столовой ложкой отвара дубовой коры и таким же количеством отвара коры березы пушистой, добавить по 50 г хвоща полевого, исландского мха, астрагала сладколистного, корней ревеня и ежевики и измельченных стеблей бессмертника песчаного.

Смесь залить 2 стаканами воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить в течение 5 минут, после чего остудить, процедить и принимать 3 раза в день по 1/2 стакана.

Рецепт 15

20 г сухой коры крушины залить 1 стаканом воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить в течение 20 минут, после чего процедить и принимать не более 1 столовой ложки в день.

Если дозировка будет превышена, то возможно пищевое отравление содержащимися в этом растении ядовитыми веществами.

Рецепт 16

Для нормализации тонуса сосудов рекомендуется употреблять в пищу ламинарию – морскую капусту.

Рецепт 17

Мускатный орех натереть на мелкой терке, залить небольшим количеством водки и настаивать в закрытой посуде в течение 10 дней, после чего процедить. Принимать по 20 капель в день.

Рецепт 18

В качестве профилактического средства и для лечения варикозного расширения вен нередко применяются цитрусовые. Полезно пить смеси из нескольких соков, например лимонного, апельсинового и грейпфрутового.

Рецепт 19

200 г чеснока очистить и тщательно измельчить, после чего смешать с 300 мл жидкого меда. Полученное средство принимать на протяжении 1 месяца по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 20

Для укрепления стенок сосудов можно использовать препараты на основе черники. Для приготовления настоя следует залить 1 столовую ложку сухих ягод 1 стаканом воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить в течение 20 минут. Также можно составить сбор из листьев черники и брусники и пить его вместо чая.

Рецепт 21

Для нормализации кровообращения и сохранения эластичности стенок сосудов рекомендуется ежедневно принимать по 1 столовой ложке отвара из листьев черной смородины. Также хороший эффект оказывает прием свежего сока из ягод.



Рецепт 22

На начальных стадиях развития заболевания рекомендуется использовать отвар хмеля обыкновенного. Для его приготовления надо измельчить сухие соцветия, поместить их в эмалированную посуду, залить водой (1 стакан на 2 столовые ложки растительного сырья), довести до кипения и варить в течение 10 минут, после чего тщательно процедить. Принимать перед сном.

Также данным средством можно пропитывать ватные тампоны, а затем прикладывать их к пораженным участкам тела.



Рецепт 23

Для улучшения обмена веществ и укрепления стенок сосудов

рекомендуется ежедневно употреблять в пищу по 1/2 стакана свежих ягод голубики или морошки.

Рецепт 24

Очень эффективным средством при лечении варикозного расширения вен считается настойка конского каштана. Для ее приготовления необходимо залить 50 г измельченного сырья 500 мл водки, настаивать в темном теплом месте в течение 14 дней, после чего процедить и принимать 3 раза в день по 30 капель. Курс лечения – 30 дней.

Рецепт 25

Для обработки участков, пораженных сосудистыми «звездочками», рекомендуется применять экстракт или водный настой крапивы двудомной.

Высушенные листья этого растения обладают рядом лечебных свойств: улучшают свертываемость крови и регулируют обмен веществ в организме.

Рецепт 26

3 столовые ложки лагохилуса опьяняющего залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут и применять внутрь для уменьшения проницаемости стенок сосудов.

Рецепт 27

При возникновении сосудистых «звездочек» под глазами рекомендуется средство, приготовленное из алоэ. Для этого необходимо выжать сок из свежих листьев алоэ, соединить 150 мл полученной жидкости с 250 мл кагора и 250 г меда, тщательно перемешать и принимать 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 столовой ложке.

Рецепт 28

При варикозном расширении вен нижних конечностей следует пить настой из травы адониса. Для его приготовления необходимо залить 1 столовую ложку растительного сырья 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут и процедить.

Полученное средство принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Настой помогает снять болевые ощущения.

Рецепт 29

К небольшому количеству красного вина добавить равные части порошка корня дягиля лекарственного и солодки.

Полученное средство принимать при болях в ногах по 1 чайной ложке 1 раз в день.

Рецепт 30

В комплексе с другими лекарственными препаратами можно применять отвар чистотела. Для его приготовления следует высушить и измельчить листья

чистотела, 1 столовую ложку полученного сырья залить 1 стаканом воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить в течение 5 минут.

Принимать 3 раза в день по 1/3 стакана.

Ампелотерапия

Ампелотерапия – лечение виноградом – дает хорошие результаты в борьбе с варикозным расширением вен.

Такие сорта, как «семильон», «чауш», «рислинг» и «шасла», содержат в своем составе большое количество глюкозы, фруктозы, каротина, солей кальция и фосфора, витамины С и группы В, органические кислоты и прочие полезные вещества.

Рецепт 1

На голодный желудок следует принять 500 г свежих ягод винограда вместе с кожурой и семенами.

Курс лечения – 3 дня. В это время рекомендуется исключить из рациона жирные и молочные продукты, а также алкогольные напитки.



Рецепт 2

100 г изюма залить 1 стаканом воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить в течение 10 минут, после чего процедить. Полученный отвар пить по 1 стакану перед каждым приемом пищи.

Рецепт 3

Полезно ежедневно в течение 30 минут держать ноги в виноградных выжимках.

Рецепт 4

Для улучшения кровообращения рекомендуется ежедневно пить по 1 стакану сока красного винограда.

Гирудотерапия

Гирудотерапией называется лечение пиявками. Следует помнить, что положительный эффект этот метод может оказать только на начальных стадиях заболевания. С его помощью можно устранить застой крови в венах. Пиявки, используемые в медицинских целях, представляют собой кольчатых червей, имеющих три пары челюстей, с помощью которых они прокалывают кожу. Слюна пиявок содержит вещество гирудин, которое препятствует свертыванию крови.



Использовать пиявок для лечения варикозного расширения вен можно только под руководством опытного специалиста.

Апитерапия

Апитерапия – лечение медом. В качестве вспомогательного средства при медикаментозном и хирургическом лечении варикозного расширения вен данный метод начал применяться сравнительно недавно. В основе апитерапии лежит массаж с применением меда, во время которого улучшается кровообращение в глубоких слоях кожи. В ходе массажа биологически

активные вещества, содержащиеся в меде, проникают вглубь кожи и удаляют все подкожные отложения, образовавшиеся в ходе развития патологии. Кожа после такой процедуры становится гладкой и эластичной.

Часто во время массажа с применением меда используются ароматические масла (например, лимонное, апельсиновое, грейпфрутовое, мандариновое, а также масла эвкалипта, лаванды и можжевельника), которые повышают целебные качества меда.

Данный метод противопоказан пациентам с чувствительной и склонной к раздражению кожей, так как он весьма болезнен.

Витаминная терапия

Витаминная терапия используется в качестве дополнительного к основному лечению метода. С ее помощью можно восстановить нарушенное кровообращение и избежать дальнейшего развития заболевания.

Если больной на протяжении некоторого времени употребляет необходимые витамины и продукты, их содержащие, наблюдается нормализация микроциркуляции крови, рассасывание образовавшихся в процессе заболевания тромбов и укрепление сосудов.

Список витаминов, используемых для лечения и профилактики варикозного расширения вен, невелик. Это аскорбиновая кислота (витамин С), рутин (витамин Р), тиамин (витамин В1) и витамин Е.



ГЛАВА 6

12-ТИ НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ПРИ ВАРИКОЗЕ

Ни для кого не секрет, что варикоз, как и любое другое заболевание легче лечить на ранних стадиях, чем доводить до тромбозов, трофических язв и других осложнений, устранить которые возможно только с помощью хирургического вмешательства. В этой главе Вы узнаете о 12-ти недельном пошаговом курсе лечения варикозного расширения вен, который можно с легкостью использовать в домашних условиях.

Перед тем, как приступить к выполнению данной методики, необходимо соблюсти некоторые несложные правила:

✓ Перед началом прохождения курса следует отказаться от курения, разрушающего ваши сосуды, и ограничить употребление алкоголя.

✓ Всем известное высказывание «все болезни от нервов» также актуально и для развития варикозной болезни, поэтому в процессе лечения необходимо избегать различных психоэмоциональных нагрузок и стрессовых ситуаций.

✓ Не забывайте о том, что немалое значение в достижении эффективных результатов имеет лечение сопутствующих заболеваний (сердечнососудистой системы желудочно-кишечного тракта, а также борьба с избыточным весом).

Арсенал средств, используемых при лечении варикоза, очень широк, однако главным принципом, которым следует руководствоваться на старте, является фраза: «не навреди себе и своему здоровью».

Одним из главных принципов лечения варикоза является сочетание ряда эффективных способов и методик: оптимального режима отдыха и нагрузок, диеты, физических упражнений, лечебной гимнастики, наложения эластичных повязок, применения лекарственных трав, гидротерапии и т. д.

Таким образом, победить варикозное расширение вен возможно только комплексной массирующей атакой со всех фронтов.

Вы готовы к сражению за ваши красивые и здоровые ножки? Что ж, тогда только вперед!

Варикозное расширение вен является заболеванием многофакторной природы — в его основе лежат не одна, а несколько причин. Поэтому для успешного лечения необходимо комплексное воздействие на все патогенетические факторы.

Данный курс основывается следующих ключевых принципах:

+ Режим питания.

Режим питания во многом модулирует развитие вашего заболевания. Однако единых рецептов «идеальной» диеты при варикозе не существует. Каждый человек по-своему реагирует на различные пищевые продукты и их сочетания в зависимости от стадии прогрессирования болезни, особенности обмена веществ, наличия сопутствующих осложнений и т. д. Поэтому диета для людей, страдающих от варикозного расширения вен, должна подбираться лечащим врачом с учетом индивидуальных особенностей и потребностей пациента. В то же время, существуют некоторые общие черты, на которых следует заострить внимание:

- ✓ питание должно быть регулярным и осуществляться через определенные промежутки времени от 4-х до 6-ти раз в день;
- ✓ в рационе необходимо обязательное присутствие свежих фруктов и овощей. В идеале, объем растительной пищи должен значительно превышать объем продуктов животного происхождения;
- ✓ значительно ограничьте употребление мучных и хлебобулочных изделий;

✓ постарайтесь слегка недоваривать овощи, так как термическая обработка неизбежно вызовет разрушение содержащихся в них микроэлементов и витаминов.

✓ ограничьте употребление поваренной соли и сахара;

✓ по возможности больше готовьте на пару или тушите и запекайте в духовом шкафу, но не жарьте, так как при жарке образуются токсичные вещества, негативно влияющие на развитие варикоза;

✓ если вы страдаете избыточным весом, вам следует увеличить количество потребляемой жидкости до 2,5– 3 литров в сутки. Тот, кто не привык много пить, может увеличивать его в течение недели. При этом вам следует избегать сильно газированных и сладких напитков, поскольку они повышают выделение желудочного сока, заставляя вас чувствовать себя голодным;

✓ не злоупотребляйте коровьим молоком — его чрезмерное употребление вызывает отвердение суставов и кровеносных сосудов, что приводит к появлению новых симптомов варикоза.

+ Витаминотерапия.

Витаминотерапия является отличным способом укрепления сосудов, рассасывания тромбов и нормализации крови. Под воздействием витаминов наш организм самостоятельно начинает вырабатывать вещества, необходимые для его нормальной жизнедеятельности и борьбы с варикозом. Основная роль витаминов заключается в регулировании процесса обмена веществ, также они способствуют образованию ферментов и выступают в роли катализаторов, которые ускоряют химические реакции. При нарушениях работы кровеносной системы, в частности при варикозном расширении вен, вам необходимы вещества, активно воздействующие не только на кровеносные сосуды, но и на показатели крови (свертываемость, уровень гемоглобина, количество лимфоцитов, эритроцитов, тромбоцитов и т. д.).

К сожалению, таких витаминов не слишком много: витамин С, В1, витамин Р (рутин), витамин Е, витамин К и некоторые другие. Также рекомендуется принимать витаминоподобные вещества, содержащие биологически активные компоненты — микроэлементы (кальций, железо, кремний, цинк), биофлавоноиды, аминокислоты (лизин, таурин) и ферменты-энзимы. Для каждого человека данные рекомендации должны быть составлены индивидуально. Рассчитать верную дозу необходимых веществ поможет ваш лечащий врач, однако с общими правилами по составлению своего рациона вы можете ознакомиться в данном разделе.

✓ **Витамин С** (или аскорбиновая кислота) является витамином № 1 для людей, страдающих от варикозного расширения вен. Он регулирует процессы обмена веществ, существенно повышает иммунитет, способствует регенерации тканей, формирует образование коллагена, укрепляющего стенки кровеносных сосудов, а также снижает проницаемость капилляров. В больших количествах витамин С содержится в цитрусовых, черной смородине, помидорах, сладком перце, зеленом луке, картофеле, укропе, молодом горохе, петрушке, сливе, облепихе, зеленых яблоках, плодах шиповника, крыжовнике, зеленых листьях крапивы, капусте брокколи, землянике, клубнике и многих других.

✓ **Витамин В1** (или тиамин) применяется при нарушениях кровообращения. Его недостаток в организме проявляется отеками и жжением ног, отсутствием чувствительности и мышечной слабостью. Тиамин содержится в мясе (баранине, свинине, говядине, птице), печени, почках, а также во многих зерновых культурах (гречке, рисе, пшенице, овсе), сое, пивных дрожжах.

✓ **Витамин Е** (или токоферол) традиционно считается женским, так как одна из его главных функций заключается в стимуляции половых желез. Также он обладает гипотензивным и антиоксидантным действием, регулирует в крови уровень сахара, благоприятно действует на состояние капилляров,

нормализует кровоток и свертывание крови, эффективно снимает судороги. Токоферол в достаточных количествах содержится в проросших зернах пшеницы, ржи, горохе, сое, фасоли, зеленом луке, чечевице, яичном желтке, печени, оливковом и кукурузном маслах.

✓ **Витамин К** (или филлохинон) — самый эффективный витамин при патологиях кровеносной системы и варикозном расширении вен. Так как он



активно влияет на свертываемость крови, его недостаток может вызвать появление обильных кровотечений. Кроме своей основной функции, филлохинон способствует циркуляции и правильному распределению крови. Содержится в листьях салата, шпината, цветной и белокочанной капусте, картофеле, моркови, томатах, ягодах рябины, говяжьей печени, кукурузе, зеленом чае, пшенице.

✓ **Витамин Р** (или рутин) обладает сильным противовоспалительным и обезболивающим действием, снижает проницаемость капилляров и восстанавливает эластичность сосудистых стенок. Он содержится в лесных орехах, конском каштане, плодах шиповника, цитрусовых, черной смородине, облепихи, черноплодной рябине и зеленом чае.

✓ **Витамин В9** (или фолиевая кислота) регулирует процессы кроветворения, в особенности образование красных кровяных клеток, повышает в крови уровень гемоглобина, устраняет недостаток кислорода и снижает уровень холестерина. Фолиевой кислоты много в свекле, томатах, моркови, капусте, шпинате, луке, бобовых, овсе, гречке, дрожжах и пшенице.

✓ **Биофлавоноиды** — витаминоподобные вещества, способствующие нормализации функции сосудов, разжижению крови и рассасыванию тромбов. Чтобы получать биофлавоноиды в необходимом количестве, следует регулярно употреблять ягоды и фрукты красно- бордовой окраски (сливы, вишню,

черешню и др.) Для профилактики варикоза достаточно ежедневно съедать около 200-т грамм таких ягод.

✓ **Микроэлементы** необходимы всем людям, страдающим варикозом или предрасположенным к этому заболеванию. Специалисты рекомендуют ежедневно принимать по 2 драже поливитаминов, в состав которых входят кальций, железо, магний, медь, цинк и другие минералы. При недостатке их в организме сначала возникают тяжесть и судороги в голених и ступнях, а затем на ногах появляются характерные венозные звездочки.

+ Гидротерапия.

Гидротерапия является одним из самых древних методов лечения варикоза. Ее удивительный эффект обуславливается воздействием воды на кожу, пронизанную сетью нервных окончаний и кровеносных сосудов, воспринимающих любые внешние воздействия. Также вода влияет на мышечные ткани, вызывая их расслабление и сокращение, и сердечнососудистую систему, которая «отвечает» расширением или сужением кровеносных сосудов.

Наиболее распространенным способом использования гидротерапии при варикозе являются разнообразные ванны. В данном случае значение приобретает температура воды, ее давление и проникновение в кожу различных органических и химических веществ. При варикозном расширении вен перед сном очень важно проводить контрастный душ и гидромассаж ног. Данные процедуры способствуют сокращению просвета вен, вызывая сокращение мышц стенок сосудов. Так, вы можете обливать ноги «игольчатым» душем с большим напором, следя за тем, чтобы струи теплой воды были направлены снизу вверх. Это усилит кровообращение в капиллярах, снимет отеки и позволит мышцам прийти в тонус.

Кроме того, хорошо стимулируют кровообращение недолгие обливания ног холодной водой. Такой метод лечения варикоза практиковался еще нашими бабушками, которые, надо сказать, отличались отменным здоровьем.

Из глубины веков до нас дошел и способ исцеления «утренней водой» — хождение босиком по холодной росе. Если вы живете в городе, вы можете походить 2-4 минуты в ванне, заполненной холодной водой по щиколотку.

Проведение водных процедур, рекомендованных в курсе, следует заранее оговорить с вашим лечащим врачом.

+ Фитотерапия.

Фитотерапия при лечении варикоза также использовалась еще в глубокой древности. Ни один фармацевтический производитель не в состоянии повторить комбинации активных веществ, которые содержатся в целебных растениях. От современных синтетических препаратов лечебные травы отличаются тем, что практически не имеют побочных эффектов, мягко снимают симптомы и обладают более обширным спектром действия.

Однако перед тем как начать подобное лечение, обратите внимание на три важных момента.

✓ Во-первых, вам необходимо проконсультироваться со специалистом и не отклоняться от его рекомендаций.

✓ Во-вторых, вы должны владеть информацией о существующих показаниях и противопоказаниях данных средств для вашего организма.

✓ И, наконец, в третьих, нужно помнить, что очень быстрого эффекта после применения растительных препаратов не бывает — вам следует настроить себя на продолжительный курс лечения.

+ Физические упражнения.

Гимнастика для ног и физические упражнения очень эффективны при любых заболеваниях, не является исключением и варикозное расширение вен. Процедуры такого рода будут прекрасным дополнением к основному комплексу, а также в качестве профилактики данного заболевания.

Для того чтобы заниматься лечебной физкультурой вам совсем не обязательно посещать специально оборудованные места, упражняться можно в домашних условиях, не отвлекаясь от других повседневных дел.

Гимнастика для ног, с одной стороны, расслабляет мышцы ног, а с другой — повышает их тонус и восстанавливает структуру. Также эти легкие упражнения, не требующие от вас специальной физической подготовки, во многом способствуют ускорению кровообращения.

Для достижения оптимального эффекта, вам следует ежедневно выполнять 3-5 упражнений из этой книги утром и вечером или чаще, чередуя их между собой.

1-АЯ НЕДЕЛЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Рекомендации первой недели состоят в следующем:

Первые четыре дня вы можете употреблять все овощи и плоды сырыми или вареными в несоленой воде, а также продукты с добавлением растительного масла, лимонного сока, уксуса, есть орехи, пить компоты и чай.

⊖ Избегать следует мяса, рыбы, колбасы, яиц, хлеба, сухарей, изделий из сдобного теста, картофеля, мясных супов и бульонов, творога, сливочного масла, шоколада, и, конечно же, алкоголя.

5-й день — к употреблению вышеперечисленных продуктов добавьте несколько сухарей.

6–7-й день — разрешается несколько сваренных без соли картофелин, можно пюре с добавлением молока.

Если вам тяжело долго соблюдать такую строгую диету, вы можете ограничиться 4-мя днями, придерживаясь в дальнейшем общих рекомендаций.

Овсяные хлопья с грецкими орехами и яблоками

Вам понадобятся: две столовые ложки тертого яблока, две столовые ложки овсяных хлопьев, 50 грамм измельченных грецких орехов, чайная ложка лимонного сока, две столовые ложки нежирной сметаны, немного сахара по вкусу.

Способ приготовления: замочите овсяные хлопья в кипяченой воде на 2 часа, дайте воде стечь, добавьте яблоки, орехи, перемешайте и заправьте сметаной.

Овсяные хлопья с черносливом

Вам понадобятся: 200 грамм чернослива, 2 столовые ложки овсяных хлопьев, чайная ложка лимонного сока, две столовые ложки нежирной сметаны, немного сахара по вкусу.

Способ приготовления: размоченный в кипятке чернослив пропустите через мясорубку или блендер. Измельчите хлопья, добавьте сок лимона и чернослив. Перемешайте и заправьте сметаной.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

В течение первого месяца вам необходимо ежедневно выполнять данный комплекс упражнений утром и вечером. Разработанный специалистами-флебологами, он способен устранить симптомы варикоза, приостановить течение болезни, а также предотвратить возникновение осложнений.

Упражнение № 1 «Полное расслабление»

Лягте на спину, вытяните руки вдоль своего тела. Ноги положите на подушку под углом 20° к корпусу.



Расслабьтесь, закройте глаза, лежите спокойно, ровно и глубоко дышите в течение 3-х минут.

Упражнение № 2 «Велосипед»

Лягте на спину, вытяните руки вдоль тела. Приподнимите ноги, согните их в коленях, голени расположите параллельно корпусу, бедра — перпендикулярно. Проводите обеими ногами вращательные движения, будто бы вы крутите педали при езде на велосипеде в течение 1-2-х минут.

Упражнение № 3 «Гибкие колени»

Это упражнение выполняется медленно, особое внимание следует уделять своему дыханию. Лягте на спину, вытяните ноги. Сделайте глубокий вдох, на выдохе согните правую ногу, подтяните колено к своей груди. На следующем глубоком вдохе постарайтесь поднять ногу вертикально вверх, выдохните и опустите ногу. Повторите 3 раза, а затем сделайте то же самое с левой ногой.

Упражнение № 4 «Поэтапное»

Первый этап. Лягте на спину, вытяните руки вдоль тела. Поднимите ноги вверх, соедините их и в течение минуты выполняйте вращательные движения стопами внутрь и наружу. Опустите ноги. Второй этап. Поднимите ноги вверх, соедините их, затем сгибайте и разгибайте стопы в голеностопном суставе, копируя движения при ходьбе в течение минуты. Опустите ноги. Третий этап. Поднимите ноги вверх, соедините их и в быстром темпе сгибайте-разгибайте пальцы в течение минуты. Опустите ноги.

Упражнение № 5 «Пионерский лагерь»

Встаньте прямо, поставьте ноги вместе, руки опустите **66** вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох и приподнимитесь на носочки, затем выдохните и примите исходное положение. Повторяйте упражнение 10-15 раз.

Упражнение № 6 «Гвардейский марш»

Встаньте прямо, поставьте ноги вместе, опустите руки вдоль туловища. Выполняйте ходьбу на месте в течение 1-2-х минут, как можно выше приподнимая пятки, но не отрывая носков от пола.

Упражнение № 7 «Ножницы»

Лягте на спину, вытяните руки вдоль тела. Приподнимите ноги, скрестите их, попеременно располагая сверху правую и левую ногу. Это упражнение также следует проводить в течение 1-2-х минут.

Упражнение № 8 «Качели»

Лягте на спину, вытяните руки вдоль тела, поместите между стопами небольшую легкую подушку, ноги должны быть слегка приподняты. Сделайте вдох, прогните поясницу и приподнимите ягодицы. Выдохните и примите исходное положение. Упражнение проводите в течение 1-2-х минут.

Упражнение № 9 «Заключительное»

Лягте на спину, вытяните руки вдоль тела, приподнимите ноги. Согните правую ногу, подтяните колено к груди, обхватите стопу руками, поднимите ногу вверх и проведите руками по ее икроножным мышцам до колена. Опустите ногу, проведите руками по бедру. Повторите это упражнение для своей левой ноги.

Упражнение № 10 «Последний штрих»

Примите контрастный душ для ног, чередуя теплую и холодную воду в течение 5-ти минут для каждой ноги.

ФИТОТЕРАПИЯ

Сборный отвар

Смешайте столовую ложку травы большого чистотела, столовую ложку кукурузных рыльцев, столовую ложку листьев золотого уса, столовую ложку листьев двудомной крапивы, столовую ложку плодов коричневого шиповника, залейте 600 мл воды.

Доведите смесь до кипения на медленном огне. Настаивайте в течение 2-х часов, затем процедите. Пить отвар следует по 2 столовые ложки за полчаса до еды 3 раза в день.

Помидорный компресс

Нарежьте ломтиками помидор, выложите на марлевую салфетку. Приложите салфетку к больным участкам, закрепите бинтом и держите 2 часа, затем замените новой.

Повторять процедуру следует 2-3 раза в день.

Гидротерапия

В течение месяца ежедневно в вечернее время используйте ванну с морской солью. Приготовление: вам понадобятся литр воды, 2 столовые ложки морской соли. Растворите морскую соль в теплой воде, полученный раствор влейте в ванну.

Применение: опустите ноги в ванну до середины икр, затем мелкими шажками ходите по дну ванны в течение 10-ти минут.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ

Очень эффективно укрепляет стенки поврежденных сосудов... обыкновенный чеснок. Для того чтобы предупредить распространение варикоза вам будет достаточно съедать по 1-2 дольки во время каждого приема пищи.

Кроме того, вы можете усилить «чесночную терапию» Для этого возьмите 300 грамм очищенного чеснока и разотрите его в деревянной или стеклянной посуде. Затем залейте полученную жидкую кашицу 200-ми граммами водки или спирта, плотно закройте и уберите в прохладное темное место, но не в холодильник на двенадцать дней.

2-Я НЕДЕЛЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

8-й день — разрешается пол-литра молока и 2 сухаря.

9-й день — добавьте к рациону одной яйцо.

10–14-й день — кроме рекомендованных продуктов, можно съесть около 100 грамм творога.

Также вы можете разнообразить свой рацион следующими блюдами:

Десерт из черной смородины

Вам понадобятся: 150 грамм черной смородины, 2 столовые ложки манки, 4 столовые ложки кипяченой холодной воды, 1 столовая ложка измельченных грецких орехов, 1 столовая ложка меда.

Способ приготовления: манку залейте водой и оставьте на 3–4 часа, затем добавьте в полученную массу пюре из смородины и мед. Перемешайте. Сверху засыпьте орехами.

Морковно-яблочное блюдо

Вам понадобятся: 2 столовые ложки манки, 2 тертых яблока, 2 столовые ложки тертой моркови, 2 столовые ложки измельченных грецких орехов, столовая ложка сметаны, при необходимости можете добавить сахар.

Способ приготовления: смешайте все ингредиенты, заправьте сметаной.

Вишневый мусс

Вам понадобятся: 200 грамм свежих вишен, столовая ложка меда, 100 грамм измельченных грецких орехов.

Способ приготовления: очистите вишню от косточек, протрите через сито, смешайте с орехами и медом.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Соблюдайте рекомендации первой недели.

В дополнение к этому, постарайтесь выполнять 2-3 гимнастических упражнения из списка утром и вечером или чаще, чередуя их между собой.

Упражнение № 1

Встаньте прямо, руки опустите вдоль туловища. Поднимитесь на носки обеими ногами одновременно, задержитесь в таком положении на 3 секунды, затем опуститесь на стопу. Повторите 20 раз.

Упражнение № 2

Встаньте прямо, руки опустите вдоль туловища. Перенесите вес тела на пятки, приподнимите носки, задержитесь в таком положении на несколько секунд, затем опуститесь на стопу. Повторите 20 раз.

Упражнение № 3 Встаньте прямо, руки опустите вдоль туловища. Переступайте с пятки на носок сначала левой ногой, а затем правой. Повторите 20 раз.

Упражнение № 4

Сядьте на стул, опустите руки вниз, ноги соедините. Переступайте одновременно обеими ногами с пятки на носок. Повторите 20 раз.

Упражнение № 5

Сядьте на стул, опустите руки вниз, ноги соедините. Выполняйте движения носками вправо-влево, вверх-вниз. Повторите 20 раз.

Упражнение № 6

Сядьте на стул, опустите руки вниз, ноги соедините. Встаньте одновременно обеими ногами на носки. Повторите 20 раз.

Упражнение № 7

Сядьте на стул, ноги расставьте. Двигайте поочередно пальцами обеих ног, расслабляя и прижимая их к подошве стоп. Носки от пола отрывать нельзя. Выполняйте упражнение до появления усталости.

Упражнение № 8

Встаньте прямо, упритесь обеими руками в горизонтальную поверхность, встаньте на носки, а затем на пятки. Повторите 20 раз.

Упражнение № 9

Встаньте прямо, поднимите руки на уровень плеч, упритесь ими в стену, встаньте на носки, а затем на пятки. Повторите 20 раз.

Упражнение № 10

Встаньте прямо, руки опустите вдоль туловища. Сделайте вдох, поднимите руки вверх и встаньте на носки. Сделайте выдох и примите позу ласточки. Повторите 20 раз.

Упражнение № 11

Встаньте на небольшое возвышение (невысокую скамейку или порог) обеими ногами. Наклонитесь вперед всем телом, спину держите прямо. Резко отклонитесь назад, удерживая равновесие ногами. Досчитайте до 10-ти, примите исходное положение. Повторите 20 раз.

Упражнение № 12

Разбросайте по полу 10 монет и соберите их пальцами ног. Повторите упражнение еще раз.

ГИДРОТЕРАПИЯ

Соблюдайте рекомендации 1-й недели.

ФИТОТЕРАПИЯ

Соблюдайте рекомендации 1-ой недели

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ

Выпивайте утром и вечером по стакану воды с 2-мя столовыми ложками меда.

Также не забывайте про употребление витаминов.

На 5-й день достаньте настоявшуюся чесночную кашу и отожмите ее через плотную ткань, предпочтительно льняную. Полученную жидкость также поставьте в темное прохладное место на два дня.

3-Я НЕДЕЛЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

15-й день — разрешается манная или рисовая каша, сваренная на молоке.

С 15-го по 21-й день вы можете включить в рацион отварную нежирную говядину или мясо птицы, но не более чем 100 грамм несколько раз в неделю.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Соблюдайте рекомендации первой и второй недели. Увеличьте количество выполняемых гимнастических упражнений до 3-5-ти в день.

ФИТОТЕРАПИЯ

Настой из листьев лесного ореха

Залейте 300 мл кипятка столовую ложку листьев лесного ореха (другое название — лещина), оставьте настаивать в теплом месте, предварительно укутав емкость.

Пейте по 100 мл полученного настоя 3 раза в день.

ГИДРОТЕРАПИЯ

Соблюдайте рекомендации 1-й недели.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ

Достаньте настоявшуюся чесночную жидкость.

Противоварикозное средство готово.

Принимайте его в каплях по следующей схеме:

День- Завтрак- Обед -Ужин 1-й 1 2 3 2-й 4 5 6 3-й 7 8 9 4-й 10 11 12 5-й 13
14 15 6-й 15 14 13 7-й 12 11 10

Это средство вы можете употреблять за полчаса до начала приема пищи, запивая водой.

4-Я НЕДЕЛЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Придерживайтесь привычного для вас меню, уделяя особое внимание употреблению овощей и фруктов.

Сократите в своем рационе до минимума соленое, жирное и копченое, а также жареную и острую пищу, изменяющую состав крови. Еще раз напомним, что из растительных продуктов особенно полезными окажутся те, в которых содержится большое количество витаминов С (цитрусовые и зелень), А (морковь), В (салат), Е (оливковое масло), Р (орехи, шиповник, зеленый чай).

Также необходимыми питательными веществами вены обогащают горох, пророщенные зерна ржи, пшеницы и зеленый лук.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Соблюдайте рекомендации 3-й недели.

ГИДРОТЕРАПИЯ

Соблюдайте рекомендации 1-й недели.

ФИТОТЕРАПИЯ

Соблюдайте рекомендации 3-й недели, также воспользуйтесь виноградным компрессом.

Виноградный компресс

Растолките 15-20 виноградных ягод, поместите кашицу на салфетку. Наложите салфетку на пораженные участки, закрепите бинтом, выдержите 30 минут, ополосните прохладной водой.

Процедуру следует проводить ежедневно.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ

Продолжайте употреблять чесночную жидкость по данной схеме:

День- Завтрак- Обед -Ужин 8-й 9 11 10 9-й 8 7 6 10-й 6 5 4 11-й 4 3 2 12-й
2 1 1 *Повторять такое очищение разрешается не чаще, чем раз в год.*

5-Я НЕДЕЛЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Придерживайтесь рекомендаций 4-й недели.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

В ближайшие два месяца придерживайтесь следующего несложного комплекса упражнений хотя бы один раз в день. Регулярные занятия по данной программе помогут уменьшить проявление в ногах венозной недостаточности, а также замедлят прогрессирование варикоза и значительно снизят риск осложнений.

Упражнение № 1 «Разминка»

Лягте на спину, руки отведите в стороны, ноги расположите прямо. Приподнимите правую ногу, выдохните. Примите исходное положение, сделайте глубокий вдох. То же самое проделайте с левой ногой. Для обеих ног данное упражнение следует повторять 6-7 раз.

Упражнение № 2 «Коробочка»

Лягте на спину, руки отведите в стороны, ноги расположите прямо. Согните ноги в коленях, затем руками притяните колени к груди, выдохните. Примите исходное положение, сделайте вдох. Повторите 6-7 раз.

Упражнение № 3 «Лесенка»

Лягте на спину, положите руки ладонями вниз. Согните ноги в коленях, поднимите их вертикально, выдохните. Примите исходное положение, сделайте вдох. Повторите 6-7 раз.

Упражнение № 4 «Ножницы»

Лягте на спину, вытяните руки вдоль тела. Приподнимите ноги, скрестите их, попеременно располагая сверху правую и левую ногу. Повторите 6-7 раз.

Упражнение № 5 «Велосипед»

Лягте на спину, вытяните руки вдоль тела. Приподнимите ноги, согните их в коленях, голени расположите параллельно корпусу, бедра — перпендикулярно. Проводите обеими ногами вращательные движения, будто бы вы крутите педали при езде на велосипеде. Выполняйте в течение пяти минут.

Упражнение № 6 «Стойкий оловянный солдатик»

Встаньте прямо, поставьте ноги вместе, руки опустите вдоль туловища. Встаньте на носки, задержитесь на 3 секунды, затем резко опуститесь на пятки.

Повторяйте упражнение 15 раз, сделайте перерыв и повторите.

Также не забывайте об обязательных гимнастических упражнениях для ног.

ФИТОТЕРАПИЯ

Соблюдайте рекомендации 4-й недели, а также принимайте спиртовую настойку на мускатном орехе.

Спиртовая настойка на мускатном орехе

Измельчите 80 грамм мускатного ореха, залейте 500 мл 40 %-ного медицинского спирта. Настаивайте в течение недели, ежедневно взбалтывая. Процедите. Пейте по чайной ложке за 20 минут до еды 3 раза в день.

ГИДРОТЕРАПИЯ

Ванна с эвкалиптовым маслом

Приготовление: вам понадобятся литр воды, 6 капель эвкалиптового масла, 2 столовые ложки цветков аптечной ромашки, 2 столовые ложки измельченной перечной мяты. Перемешайте цветки и листья, залейте их кипящей водой, поставьте на слабый огонь и варите 15 минут, затем процедите, влейте отвар в ванну и добавьте масло.

Применение. Опустите ноги в теплую ванну до середины икр на 25 минут. Процедуру следует проводить 2-3 раза в неделю

6-Я НЕДЕЛЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

1 – 2 день

Первый завтрак — 200 грамм картофеля, небольшая чашка кофе без кофеина с добавлением молока.

Второй завтрак — полстакана морковного или капустного сока.

Обед — суп-пюре из картофеля, небольшая порция морковного пюре, желе из фруктов.

Полдник — полстакана отвара шиповника.

Ужин — 300 грамм картофельного пюре, полстакана отвара шиповника.

Перед сном — полстакана несладкого фруктового сока.

2–4 день

Завтрак — 200 грамм печеного картофеля, небольшая чашка кофе без кофеина с добавлением молока.

Второй завтрак — пшенная каша, полстакана морковного или капустного сока.

Обед — суп-пюре из картофеля и капусты, картофельная котлета, желе из фруктов.

Полдник — полстакана отвара шиповника.

Ужин — небольшая порция риса, фрукты, полстакана отвара шиповника.

Перед сном — полстакана несладкого фруктового сока.

Также во время любого приема пищи вы можете съесть небольшой кусочек бессолевого пшеничного хлеба.

5-7 день

Завтрак — пшенная каша с сухофруктами, небольшая чашка кофе без кофеина с добавлением молока.

Второй завтрак — картофельное пюре, полстакана морковного или капустного сока.

Обед — овсяный суп с овощами, морковная котлета, компот из сухофруктов.

Полдник — полстакана отвара шиповника.

Ужин — небольшой кусочек отварной рыбы, картофельное пюре, чай с молоком. Перед сном — полстакана фруктового сока.

Также во время любого приема пищи вы можете съесть небольшой кусочек бессолевого пшеничного хлеба.

В зависимости от своего самочувствия или выносливости вы можете растянуть данное меню на 10 дней, а можете ограничиться 6-ю.

Врагом данной диеты является поваренная соль, чрезмерное потребление которой приводит к задержке в организме жидкости. Именно поэтому антиварикозный рацион беден солью и продуктами животного происхождения, вместо которых в диету включена пища богатая солями калия (крупы, картофель, рыба).

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Соблюдайте рекомендации 5-й недели

ФИТОТЕРАПИЯ

Соблюдайте рекомендации 3-й недели.

ГИДРОТЕРАПИЯ

Используйте рекомендации 5-й недели

7-Я НЕДЕЛЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

8-10 день

Завтрак — гречневая каша на молоке, салат из свежих овощей, небольшая чашка кофе без кофеина с добавлением молока.

Второй завтрак — размоченная в кипятке курага или изюм, морковный или капустный сок.

Обед — овощной или картофельный суп, небольшой кусочек отварного мяса, рис, компот из сухофруктов.

Полдник — печеное яблоко.

Ужин — отварное мясо, картофельные котлеты, чай с молоком.

Перед сном — полстакана фруктового сока.

Также во время любого приема пищи вы можете съесть небольшой кусочек бессолевого пшеничного хлеба и 30 грамм сахара.

После окончания диеты соблюдайте рекомендации 4-й недели.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Соблюдайте рекомендации 5-й недели

ФИТОТЕРАПИЯ

Настой из горной арники и коры лесного ореха

Смешайте столовую ложку цветков горной арники и столовую ложку коры лесного ореха, залейте все 400 мл кипящей воды. Настаивайте 8 часов в термосе, процедите.

Пейте по 100 мл настоя до еды 3 раза в день.

Одновременно на область поврежденных вен на ночь накладывайте компресс из измельченных цветков конского каштана.

ГИДРОТЕРАПИЯ

Используйте рекомендации 5-й недели

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ

В дополнение к рекомендациям по питанию укрепите свой организм фрешами, рецепты которых были разработаны доктором Уокером из Норфолкской лаборатории пищевой химии и научных исследований специально для людей, страдающих от варикозного расширения вен.

✚ Смешайте 10 частей свежего морковного сока и 6 частей шпинатного.

Такое соотношение обеспечит достаточное количество витаминов Е и С, а также щавелевой кислоты, крайне необходимых для ваших сосудов.

✚ Смешайте 7 частей морковного сока, 4 части сока петрушки, 4 части сока сельдерея и 3 части сока шпината.

Содержащийся в данном коктейле натрий значительно снизит отеки, предотвратит спазмы, укрепит стенки сосудов и нормализует циркуляцию крови.

✚ Смешайте 10 частей морковного сока, 3 части свекольного и 3 части огуречного.

Комплекс витаминов и минералов в этом фреше будет весьма полезен при тромбофлебите.

✚ Смешайте 8 частей морковного сока, 4 части шпинатного, 2 части сока репы, 2 части сока водяного кресса.



Кальций, магний, сера, калий, железо и фосфор, содержащиеся в таком коктейле растворяют тромбы и не допускают их образование.

8-Я НЕДЕЛЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Придерживайтесь рекомендаций 4-й недели.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Соблюдайте рекомендации 5-й недели

ФИТОТЕРАПИЯ

Соблюдайте рекомендации 7-й недели.

ГИДРОТЕРАПИЯ

Ванна с травами

Приготовление: вам понадобятся 500 мл воды, 2 столовые ложки двудомной крапивы, 2 столовые ложки листьев большого подорожника, 2 столовые ложки цветков аптечной ромашки, 2 столовые ложки сенны. Смешайте компоненты, залейте кипящей водой, настаивайте полученный отвар в течение 10 минут, процедите, влейте в ванну.

Применение: опустите ноги в теплую ванну до середины икр на 20 минут.

Данную процедуру следует проводить 3 раза в неделю.

9-Я НЕДЕЛЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Соблюдайте рекомендации 4-й недели, не забывая о приеме прописанных врачом витаминов.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Соблюдайте рекомендации 5-й недели

ФИТОТЕРАПИЯ

Соблюдайте рекомендации 7-й недели

ГИДРОТЕРАПИЯ

Используйте рекомендации 8-й недели

10-Я НЕДЕЛЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Для повышения эффективности сбалансированного диетического питания (рекомендации 4-й недели) вы можете ввести в свой режим питания контрастные (разгрузочные) дни.

При варикозном расширении вен вы можете использовать одно из множества разгрузочных меню:

- ✚ яблочное (1,5 кг яблок);
- ✚ огуречное (1,5 кг свежих огурцов);
- ✚ арбузное (1,5 кг мякоти арбуза);
- ✚ рисово-компотное (75 г риса и 1 кг яблок для компота без добавления сахара);
- ✚ мясное (400 г отварной нежирной говядины или мяса птицы);
- ✚ рыбное (400 г отварной рыбы, желательно морской);
- ✚ творожное (полкило творога);
- ✚ кефирное (1,5 л кефира);
- ✚ картофельное (1,5 кг печеного картофеля);
- ✚ салатное (килограмм свежих фруктов и овощей с добавлением растительного масла или сметаны)
- ✚ банановое (1,5 кг бананов)

Придерживаться контрастной диеты рекомендуется не чаще, чем 2 раза в месяц.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Соблюдайте рекомендации 5-й недели

ФИТОТЕРАПИЯ

Соблюдайте рекомендации 7-й недели, а также ежедневно 2–3 раза в день прикладывайте помидорный компресс.

ГИДРОТЕРАПИЯ

Используйте рекомендации 8-й недели

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ

Продолжайте сокотерапию, не забывая об употреблении чеснока и ношении компрессионного трикотажа.

11-Я НЕДЕЛЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Придерживайтесь рекомендациям 4-й недели

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Соблюдайте рекомендации 5-й недели

ФИТОТЕРАПИЯ

Настой из листьев майорана.

Измельчите 4 столовых ложки листьев майорана, затем залейте их 250 мл кипятка, настаивайте в течение 20 минут, процедите.

Пейте готовый отвар 3 раза в день по 50 мл.

Кроме того, ежедневно прикладывайте виноградный компресс

ГИДРОТЕРАПИЯ

Ванна с можжевельными ягодами.

Приготовление: вам понадобятся столовая ложка можжевельных ягод, столовая ложка травы обыкновенной душицы, столовая ложка цветов лаванды, столовая ложка перечной мяты. Перемешайте компоненты, переложите полученную смесь в полотняный мешочек и опустите его в ванну.

Применение: принимайте горячую ванну в течение получаса. Эту процедуру вы можете также проводить в любое время для снятия напряжения и болей в ногах.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ

Попробуйте использовать в борьбе с варикозом метод глинотерапии, при которой для лечения применяются глиняные лепешки и компрессы, нормализующие циркуляцию крови и способствующие глубокому очищению поврежденной кожи.

Для того чтобы приготовить лепешку, используйте голубую, белую или зеленую глину или глиняный порошок. Размеры аппликаций индивидуальны и зависят от размеров области применения, толщина не должна быть менее полутора сантиметров. Оберните лепешку хлопчатобумажной тканью или сложенной в несколько слоев марлей, смоченной в воде, и наложите на поврежденный участок кожи. Закрепите бинтом, укутайте шерстяным шарфом и держите так около получаса.

Процедуру следует проводить ежедневно в течение 2-х недель.

Также при имеющихся болях и отеках в ногах эффективными окажутся ванны с глиняной водой, быстро устраняющие неприятные ощущения.



Для приготовления ванночки вам понадобится 6 столовых ложек глиняного порошка и около 2-х литров воды. Растворите порошок и вылейте раствор в таз. Принимать ножную ванну следует в течение 10-ти минут, после чего ноги нужно растереть махровым полотенцем, лечь в кровать и отдохнуть около получаса. Во время принятия глиняной ванны

вы также можете проводить легкий массаж ног от щиколоток к коленям.

12-Я НЕДЕЛЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

1-й день

Завтрак — половина грейпфрута, чашка чая без сахара.

Обед — сваренное вкрутую яйцо, помидор, зеленый чай или черный кофе.

Ужин — яйцо, грейпфрут, зеленый салат, заправленный ложкой растительного масла.

2-й день

Завтрак — половина грейпфрута, чашка чая без сахара.

Обед: яйцо, грейпфрут, черный кофе.

Ужин — отварная говядина без жира, помидор или огурец, черный кофе.



3-й день

Завтрак — половина грейпфрута, чашка чая без сахара.

Обед — сваренное вкрутую яйцо, тушеный шпинат, помидор.

Ужин — кусок отварного куриного мяса, огурец, черный кофе.

4-й день

Завтрак — половина грейпфрута, чашка чая без сахара.

Обед — зеленый салат, грейпфрут, черный кофе.

Ужин — яйцо, тушеный шпинат, творог, чай.

5-й день

Завтрак — половина грейпфрута, чашка чая без сахара.

Обед — яйцо, тушеный шпинат, черный кофе.

Ужин — вареная морская рыба, зеленый салат, черный кофе.

6-й день

Завтрак — половина грейпфрута, чашка чая без сахара.

Обед — салат из яблок и апельсинов, грейпфрут.

Ужин — вареная говядина без жира, огурец, чай.

7-й день

Завтрак — половина грейпфрута, чашка чая без сахара.

Обед — вареная курица без жира, овощной суп, апельсин, чай.

Ужин — фруктовый салат.

Если вам сложно соблюдать такую диету, вы можете дополнить ее фруктами и овощами по своему вкусу.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Соблюдайте рекомендации 5-й недели

ФИТОТЕРАПИЯ

Измельчите столовую ложку листьев шарикового эвкалипта, залейте 300 мл воды, держите полученную смесь на слабом огне в течение 7-ми минут. Процедите, охладите, затем добавьте столовую ложку меда, перемешайте. Смочите в отваре марлевую салфетку и наносите на пораженные участки на 30 минут 2 раза в день. Помимо этого пейте настой из листьев майорана (11 неделя).

ГИДРОТЕРАПИЯ

Используйте рекомендации 11-й недели

Будьте здоровы!



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

И в заключении несколько полезных советов на каждый день для красоты Ваших ног.

Дома:

- ✓ старайтесь основную часть домашних работ выполнять сидя;
- ✓ отдыхайте с подушкой или валиком под вытянутыми ногами (смотрите телевизор, разговаривайте по телефону, читайте) - по 15-20 минут несколько раз в день;
- ✓ приподнимите ножной конец кровати: подсуньте под матрас сложенное в несколько раз одеяло или подушку либо установите под задние ножки бруски высотой 5-6;
- ✓ забудьте о горячей ванне, бане и сауне;
- ✓ обливайте ноги прохладной водой 1-2 раза в день. Несильной струей из шланга или душа "пройдитесь" сначала от пальцев к пяткам, после этого вверх по икроножной мышце до коленной впадины по одной голени, затем по другой, в последнюю очередь - по передней стороне каждой ноги поочередно от пальцев по подъему до колена;
- ✓ не поднимайте тяжести: привозите продукты из магазина в сумке на колесиках или заказывайте их на дом;
- ✓ не носите узкую, утягивающую одежду, тесную обувь: подобная экипировка сдавливает вены ног и нарушает циркуляцию крови;



- ✓ регулярно носите специальные чулки или колготы, фиксирующие сосуды и позволяющие снизить нагрузку на вены: современный трикотаж вполне эстетичен и представлен самым широким спектром моделей и расцветок различной плотности, с распределением давления, для женщин или для мужчин.

На работе:



✓ усвойте аристократичную манеру сидеть на стуле - она наименее обременительна для вен. Демократическая поза со скрещенными ногами, закинутыми одна на другую, нарушает кровообращение в подколенной ямке той, которая лежит сверху, и передней поверхности принявшего ее тяжесть бедра;

✓ оборудуйте рабочее место с комфортом для вен. Хорошо, если у письменного стола и компьютерного столика есть косая перекладина для ног, как у парты; если ее нет, можно ставить ноги на невысокую скамеечку;

✓ не давайте ногам затекать, когда сидите. Почаще двигайте ими: болтайте, вытягивайте, отводите в стороны, размыкайте и смыкайте колени, вращайте стопами по часовой стрелке и против нее по 15-20 раз;

✓ вставайте со стула каждые 25-30 минут, чтобы пройтись по комнате, выполнить несколько упражнений для ног или пройти пару этажей по лестнице;

✓ знакомая из кино-фильмов привычка американцев сидеть, положив ноги на рабочий стол, выходит за рамки общепринятого офисного этикета, но чрезвычайно полезна. Если можете себе позволить - почаще ей пользуйтесь.

В отпуске:

✓ проводите отпуск на речном берегу или у моря. Утром и вечером, когда не слишком жарко, ходите босиком по траве, песку, гальке, кромке прибоя;

✓ не злоупотребляйте загаром и больше времени проводите в тени: жара действует на вены разрушительно, ультрафиолетовые лучи снижают эластичность тканей и венозных стенок, а золотистый загар не сможет замаскировать синие капиллярные сетки;



✓ ежедневно обрабатывайте стопы, голени и бедра средствами, укрепляющими тонус вен и их сопротивляемость неблагоприятным воздействиям - тонирующим гелем, спреем или кремом для ног, которые можно подобрать в аптеке без рецепта.

Для мам:

- ✓ не ставьте на колени тяжелые сумки и не сажайте на колени детей, вышедших из грудного возраста. В транспорте, цирке, театре покупайте малышу билет, даже если правила позволяют проводить его бесплатно. В те часы, которые ребенок провел у вас на руках, вены трудились на износ;
- ✓ чтобы свести риск варикозного расширения к минимуму, во время беременности носите индивидуально подобранный бандаж для живота, а также специальные чулки или колготки из компрессионного трикотажа. Эти же чулки либо эластичные бинты должны быть на ваших ногах во время родов.



Красоты и здоровья Вам, милые дамы!!!