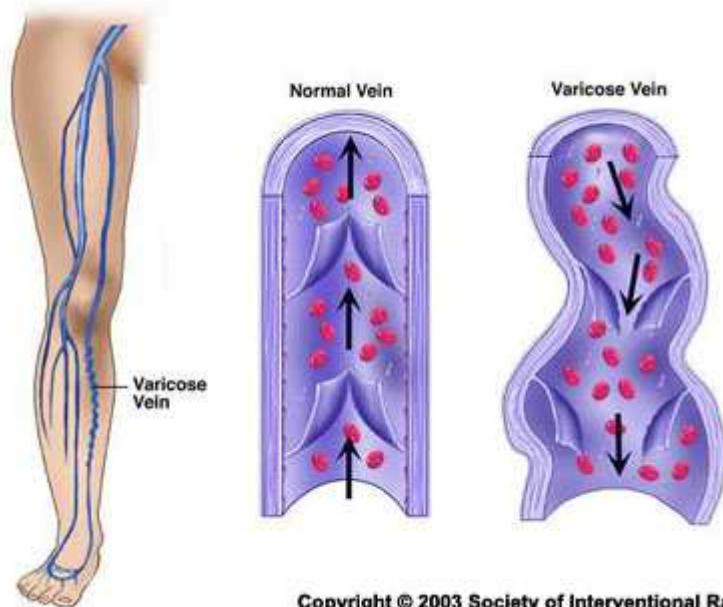


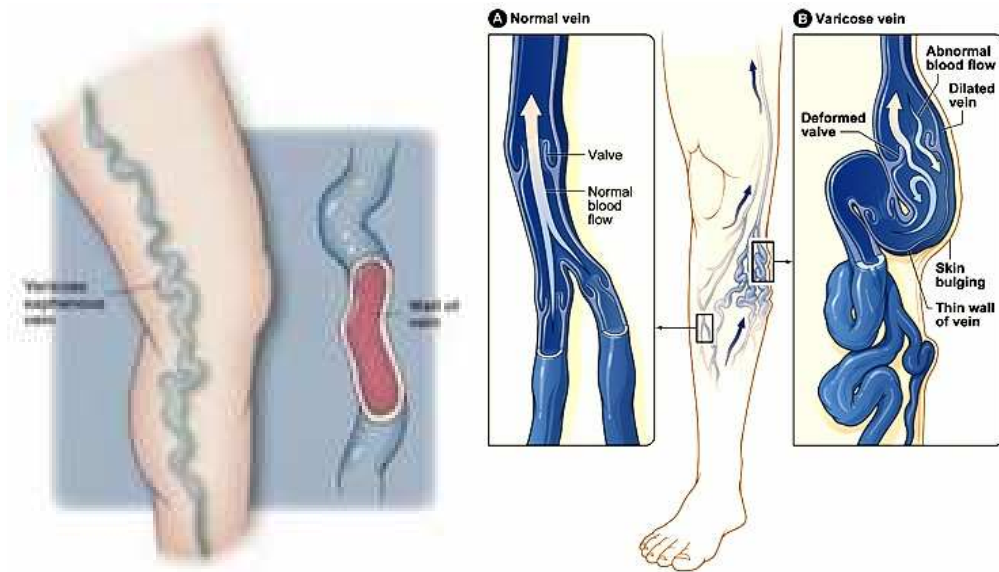


## **ВАРИКОЗНІЙ ХВОРОБИ МОЖНА ЗАПОБІГТИ** *ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ФАХІВЦЯ*

Варикозне розширення вен нижніх кінцівок – захворювання, що набуло останнім часом значного поширення. За різними даними, варикозом страждає від 30 до 40% жінок і від 10 до 20% чоловіків старших 18 років.

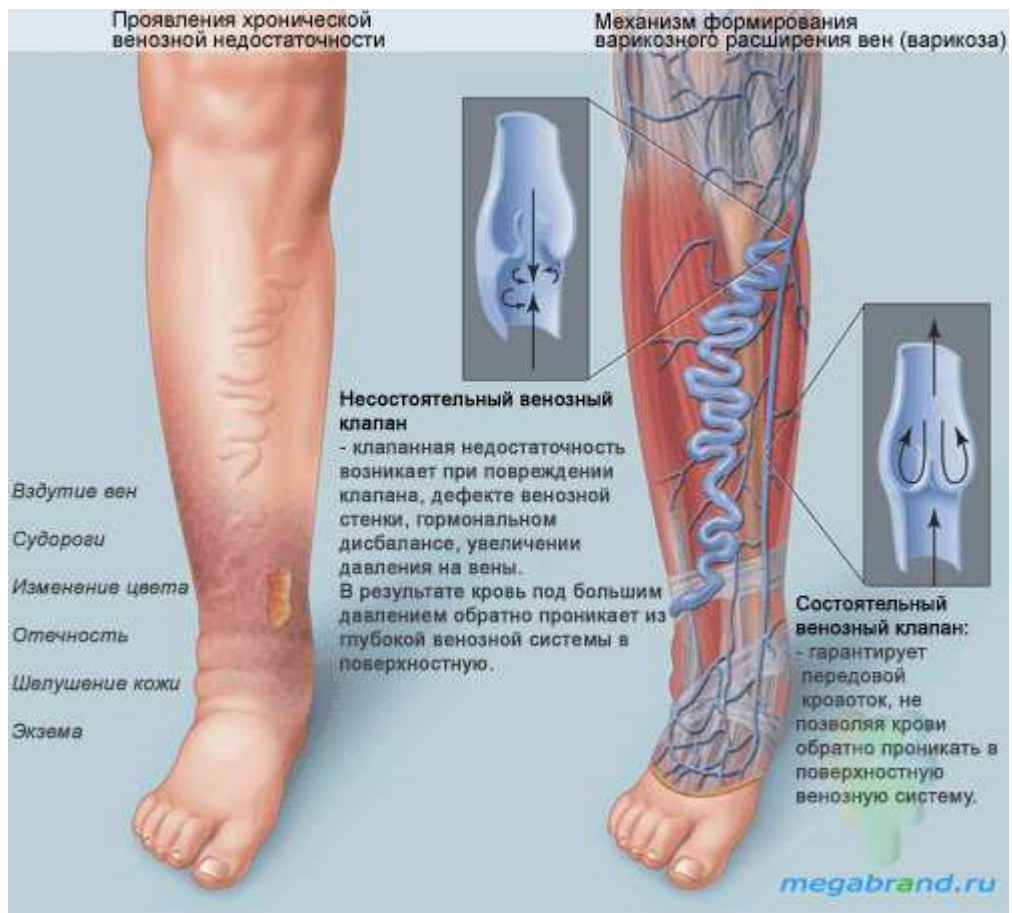


Хворобливе розширенням поверхневих вен ніг виникає внаслідок недостатності у веноній стінці специфічних еластичних волокон, які формують утримуючий каркас самої стінки. Слабкість веноній тканини обумовлює, в свою чергу, недостатньо щільне змикання веноній клапанів, що стає причиною погіршення відтоку крові від кінцівок.



*Порушення венозного кровоплину при варикозі.*

Затримка крові в поверхневих венах, сприяє ще більшому їх розширенню та виникненню варикозних вузлів. Порушення крововідтоку в запущених випадках провокує появу трофічних виразок, які найчастіше спостерігаються на внутрішній поверхні гомілки.



*Механізми розвитку варикозу*

Серед ускладнень варикозної хвороби, окрім трофічних виразок, трапляються випадки розриву варикозного вузла з подальшою кровотечею, та виникненням гострого тромбофлебіту – запалення вени з тромбуванням її просвіту, що становлять пряму небезпеку для життя людини. Схильність до недуги переважно носить спадковий характер, але може бути і набутою.



*Зовнішні прояви варикозу.*

Чинниками, які найчастіше призводять до хвороби, здатні стати умови праці, стиль життя. Так, ризик розвитку варикозу зростає при тривалому перебуванні в сидячому або стоячому положенні, при постійних навантаженнях, пов'язаних з підйомом вантажів.

Тютюнопаління та вживання алкоголю не тільки посилюють загрозу виникнення хвороби, але й ускладнюють її перебіг.

Трапляється, що варикозне розширення вен розвивається при вагітності через гормональний дисбаланс та стискання заочеревених вен вагітною маткою, що перешкоджає нормальному кровотоку.

У наш час особливо небезпечним фактором стало ожиріння, яке збільшує ризик виникнення варикозу на 33 відсотки.

Висока температура зовнішнього середовища, зловживання сонячними ваннами, сауною, банею, солярієм теж можуть стати причиною захворювання.

Нерідко призводять до виникнення даної патології травми кінцівок.

Наявність наведених чинників не обов'язково спричиняє варикозну хворобу, але в значній мірі збільшує імовірність її розвитку, особливо, якщо спостерігається їх поєднання.

Важливо пам'ятати про це людям, які мають схильність до розвитку варикозу. Усунення чи хоча б мінімізація негативних впливів дозволяє запобігти, або сповільнити розвиток недуги.

Для профілактики хвороби слід дотримуватися нескладних рекомендацій, які актуальні також для хворих з початковими симптомами, для осіб, яким було видалено варикознозмінені вени хірургічним способом (як профілактика повторного утворення), також для пацієнтів, що лікують варикозну недугу терапевтичними засобами.

Перш за все, слід уникати тривалих статичних навантажень, пов'язаних, як правило, з трудовою діяльністю. Люди, що працюють тривалий час у вертикальному малорухомому положенні, повинні кожні 20-30 хв. виконувати по 10-15 переступань з п'ятки на носок – це поліпшуватиме венозний кровоплин за рахунок скорочення литкових м'язів. Впродовж робочого дня кожні 2-3 год. необхідно робити 10-15-тихвилинний відпочинок, найкраще, коли є можливість прилягти, підмостивши під ноги невеликий валик чи подушку. Представникам «сидячих» професій слід тримати ноги випрямленими

(розігнутими в колінних суглобах) і при цьому ставити їх на низьку підставку, кожні півгодини вставати і ходити впродовж 3-5-ти хвилин.



*Профілактика варикозу*



*Профілактика варикозу у вагітних*

У неробочий час теж варто подбати про належний руховий режим. Доцільно частіше ходити пішки, надавати перевагу підйому сходами, а не на ескаляторах або ліфтах. Корисно здійснювати щоденні піші прогулянки в спокійному темпі на відстань 2-3 км.

Особливо корисні заняття різними видами спорту, окрім тих, що спрводжуються підвищеною вірогідністю травм кінцівок. Варто уникати також надмірних, різких (ривкових) навантажень на ноги, як це буває під час гри у футбол, баскетбол, волейбол,

великий теніс, під час катання на гірських лижах тощо. Усе більшої популярності набувають заняття в тренажерних залах. Проте особам схильним до варикозу під час занять необхідно відмовитися від вправ, пов'язаних з підйомом тягарів, а також від тих, що використовуються для нарощування м'язової маси ніг. Чи не найбільш корисним є заняття плаванням, яке благотворно впливає на зміцнення судинної системи. При здійсненні плавальних рухів м'язи нижніх кінцівок, особливо литкові, діють в режимі, що забезпечує оптимальний кровоплин. Особи, що не вміють плавати, можуть практикувати ходьбу у воді. Їзда на велосипеді, ходьба на лижах також вельми сприятливо позначаються на стані судин.

Під час нічного відпочинку ноги повинні знаходитися в підвищеному на 15-20 см положенні, що дозволяє уникнути явищ венозного застою. Аналогічне положення потрібно використовувати в повсякденному житті так часто, як це можливо: під час читання книг, газет, перегляду телепередач, тощо.

Аби убезпечити себе від появи венозних зірочок і розвитку варикозу, вагітним варто виконувати регулярний масаж ніг з венотоніками (кремами, гелями) – це поліпшує кровообіг, знімає набряки і втому. Кожен вечір корисно розминати долонями стопи від кінчиків пальців до гомілковостопного суглоба, робити масаж стоп.

В багатьох випадках прогресуванню хвороби сприяють гормональні препарати, які широко використовуються для контрацепції та лікування остеопорозу і клімактеричного синдрому. Тому приймати їх слід досить виважено і лише після консультації з відповідним спеціалістом.

Стежите за своєю вагою. Жирові відкладення, особливо в ділянці живота, збільшують тиск на вени в паху і стегнах, тому судини в цих місцях стають слабкими, кровоплин сповільнюється, а тиск у венах збільшується. Якщо у вас близько 15 % зайвої ваги, то це може стати серйозною причиною розвитку варикозу. Люди, що страждають від ожиріння, як правило, малорухливі. Багато з них, особливо жінки, соромлячись своєї повноти, вдягають тісний одяг. В результаті їх кровоносні судини стискаються, циркуляція крові порушується, тиск у венах зростає і, як наслідок, поверхневі вени на ногах починають розширюватися. Тому люди з надмірною вагою повинні переглянути свій раціон і поповнити його їжею корисною для судин. Укріплюють і очищають стінки судин джерела вітаміну Е і клітковина (пророслі зерна вівса, пшениці, соя, горох, висівки), цитрусові, плоди шипшини, солодкий перець, часник, волоські горіхи, зелений чай. Натомість, слід себе обмежити в жирному, мучному, маринадах, копченостях, консервах, оскільки, ці продукти руйнують венозні стінки і клапани.

Неправильне харчування нерідко призводить до закрєпів. В цьому випадку товстий кишечник тисне на верхні частини вен ніг, що сприяє розвитку варикозу. Тому прагніть харчуватися продуктами з високим вмістом клітковини і малою кількістю жиру. Клітковиною багаті такі продукти як хліб з висівками, злаки, картопля, листові овочі.

Необхідно пам'ятати про шкоду від перебування в гаряче натоплених приміщеннях або під прямими сонячними променями. Не бажане відвідування лазень і саун. Надто прогріте повітря парних, особливо у поєднанні з високою вологістю, викликає значне розширення судин, що різко погіршує умови венозного відтоку. Навіть будучи короткочасними, такі впливи можуть вельми несприятливо позначитися на стані кінцівок. У тих випадках, коли людина з тих чи інших причин не може убезпечити себе від перегрівання, їй слід регулярно застосовувати холодові процедури для того, щоб зменшити судиннорозширюючий ефект високих температур. Наприклад, відразу після відвідування парної потрібно облити ноги прохолодною водою. Під час літнього відпочинку на морських курортах варто в час активного сонця знаходитися в тіні, уникаючи дії прямих сонячних променів на ноги, і якомога більше плавати.

Слід берегти кінцівки від травмування, оскільки рани і забої, особливо в ділянках венозних клапанів, можуть стати причиною розвитку варикозного розширення.

Виконання перелічених вище рекомендацій не потребує особливих зусиль, оскільки ідеться про цілком природну турботу про нормальне самопочуття та здоров'я засобами доступними кожному з нас.

Увага! Якщо на ногах все ж проступили червоно-сині судини, або збільшилися вже випуклі вени, не баріться і звертайтеся до судинного хірурга. Фахівець проведе обстеження і призначить лікування. Обстеження потрібне і в тому випадку, якщо візуальних проявів хвороби немає, але ви відчуваєте тягар, біль в ногах, страждаєте від м'язових спазмів. В жодному випадку не займайтеся самолікуванням і не приймайте ліків без рекомендацій лікаря! Вчасно розпочате лікування варикозної хвороби допоможе уникнути хірургічного втручання.

Диб'як Юрій Миколайович, кандидат медичних наук,  
лікар-судинний хірург, асистент кафедри загальної хірургії ІФНМУ,  
Обласна клінічна лікарня.