

***Грустная статистика сообщает, что более 60% жителей России склонны к варикозному расширению вен. О профилактике этого заболевания рассказывает наш гость, заведующий отделением сосудистой хирургии краевого центра специализированных видов медицинской помощи, врач высшей категории, отличник здравоохранения Олег Булда.***

«Согласитесь, кому понравятся ноги, обезображенные варикозными узлами. Конечно, распухшие, выпирающие вены на ногах выглядят не очень красиво, но это не самое главное. Поэтому заботиться о своих ногах женщинам необходимо постоянно. Более того, лето - это период, когда увеличивается риск сердечно-сосудистых осложнений, в том числе и осложнений варикозной болезни. Среди них - тромбозы глубоких вен нижних конечностей и тромбоз легочной артерии. Общемировая распространенность варикозной болезни у лиц от 30-70 лет в среднем составляет 25-50 процентов. Но, несмотря на то, что мы идем вперед в профилактике и лечении варикоза, болезнь не отступает. Поверьте мне, за 20 лет работы, снижения потока пациентов, я не наблюдал. Эта цифра или стабильна или прогрессирует. Но в комплексе, все наши усилия, начиная от пропаганды активных действий по профилактике, диагностике и заканчивая оперативными методами лечения, могут снизить процент этих заболеваний и, что самое главное, снизить процент трагических осложнений».

***Объясните, пожалуйста, что это за болезнь? Визуально, мы все понимаем, что вздувшиеся, некрасивые, черные вены портят наш внешний вид. Но дело не только во внешнем виде?***

«Варикозная болезнь - это, как правило, генетически обусловленное заболевание, проявляющееся необратимым расширением поверхностных вен. В основе болезни лежат патологическое изменение стенок вен с потерей их эластичности, недостаточность венозных клапанов и нарушение кровообращения в конечности в виде хронической венозной недостаточности. Кроме косметического дефекта, варикозная болезнь может привести к таким последствиям, как стойкий отек конечностей, появлению трофических изменений - потемнению кожи и вплоть до венозных трофических язв голени. А в определенных случаях могут развиваться тромбозы глубоких вен и тромбоз легочной артерии. И, наконец, повторюсь, наиболее грозным и жизнеугрожающим осложнением варикозной болезни является тромбоз легочной артерии».

***Почему одни люди страдают от варикоза, а другие нет? Есть ли группы риска, которые, прежде всего, подвержены варикозной болезни?***

«Конечно, есть. Большую роль здесь играет наследственная предрасположенность, которая имеется у 60-80% больных варикозом. Если у ваших родственников (в первую очередь, родителей) есть проблемы с венами, то очень велика вероятность, что с этим недугом столкнетесь и вы.

Другая группа риска – это род работы и сидячий образ жизни. Когда ноги постоянно находятся в неподвижном (особенно вертикальном) положении, венам сложно справиться с постоянным гидростатическим давлением, из-за чего начинается застой крови в нижних конечностях, что предрасполагает развитию варикоза. Очень часто проблемы с венами возникают у тех, кто имеет лишний вес,

а также у людей, чья деятельность связана с тяжелыми физическими нагрузками».

### ***По статистике женщины болеют чаще мужчин, с чем это связано?***

«Для женщин, во-первых, важным фактором риска является беременность. Из-за сдавления вен брюшной полости и малого таза беременной маткой, резко увеличивается нагрузка на вены ног. Применение гормональных контрацептивов также оказывает очень неблагоприятное воздействие на тонус венозной стенки. Это связано с изменениями в гормональном фоне женского организма в период климакса, который также оказывают влияние на тонус стенок и работу клапанного аппарата вен. Во-вторых, это вопрос эстетического восприятия: по поводу варикозных вен женщины в 9 раз чаще обращаются к врачу, чем мужчины».

### ***В чём заключается профилактика варикоза?***

«Профилактика варикоза преследует две цели. Для тех, кто еще не страдает варикозным расширением вен - это возможность избежать этого неприятного заболевания. Для тех, кто уже имеет несчастье страдать варикозом и его симптомами, это, прежде всего, профилактика прогрессирования заболевания, обострений болезни и осложнений варикоза. Лучшей профилактикой варикозной болезни являются регулярные динамические нагрузки на мышцы ног. Особенно полезно подниматься пешком по лестнице. Чем больше работают ваши ноги, тем меньше шансов, что возникнут проблемы с венами. Обувь должна быть удобной и комфортной, с каблуками высотой не больше 4-5 см. Огромное значение для профилактики варикозной болезни имеет применение компрессионного лечебного трикотажа. Специальные антиварикозные гольфы, чулки и колготы, оказывая внешнее давление на вены, улучшают кровообращение в нижних конечностях, облегчают работу вен и мышечного насоса голени, снижают нагрузку на сердце, предотвращают усталость, боли и отечность ног. Следует учитывать два момента: - использовать только качественный компрессионный трикотаж и подбирать его должен специалист. Неправильно подобранный уровень компрессии может принести больше вреда, чем пользы. Необходимо заниматься лечебной физкультурой, в том числе и разумной двигательной активностью. Любой вид спорта, при котором мышцы голени равномерно сокращаются – бег трусцой, аэробика, катание на велосипеде, плавание - лучшая профилактика. Упражнение «велосипед» одно из самых эффективных, причем с увеличением тренированности ноги нужно держать как можно ниже. Это повышает эффективность упражнения. Ежедневно ноги необходимо до щиколотки обливать прохладной водой. На рабочем месте можно периодически, примерно каждые 1,5-2 часа вставать на ноги и выполнять простое упражнение - 10-15 раз подняться на носки, отрывая пятки от пола. Это вызывает сокращение икроножных мышц. Мышцы работают как насос, помогая венам в кровотоке, благодаря этому ликвидируется застой крови в венах. Важно вести активный образ жизни, но при этом ни в коем случае не подвергать себя чрезмерным физическим нагрузкам. Проходите своевременно диспансеризацию и берегите здоровье».

**29.11.18. Игорь Долгошеев**