

## Профилактика варикозной болезни вен нижних конечностей.

Тем, кто имеет факторы риска развития варикозной болезни нижних конечностей работу, связанную с длительным стоянием, беременность и др. или генетическую предрасположенность к развитию болезни, профилактические мероприятия позволят избежать этого заболевания, если же неутешительный диагноз уже установлен, они помогут приостановить прогрессирование заболевания и замедлить процесс развития осложнений, конечно же, для того, чтобы профилактические мероприятия были эффективными, они должны быть комплексными и регулярно выполняться.



Надеюсь наши рекомендации позволят вам быть во всеоружии и сохранить здоровье ваших вен:

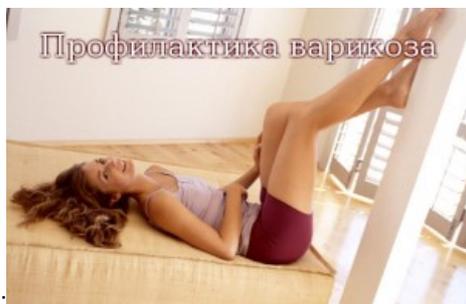
Избегайте запоров, подъемов тяжестей, спортивных упражнений, связанных с силовыми нагрузками (все выше перечисленные факторы повышают внутрибрюшное давление, что в свою очередь способствует не только развитию болезни, но и появлению геморроидальных узлов

- напомним, что два эти патологические состояния имеют общие корни - нарушение в работе венозной системы);

- откажитесь от работы, связанной с длительным сидением, делайте регулярные перерывы в монотонной работе, связанной с ортостатическими нагрузками для выполнения физических упражнений (чаще меняйте положение ног, маршируйте на месте, вращайте стопами);
- не пережимайте венозные сосуды краем сидений, не перетягивайте область паха и талию поясами, корсетами, ремнями, избегайте позы «нога за ногу», не носите носки, гольфы, чулки с тугими резинками (все это способствует нарушению оттока крови от нижних конечностей);
- избегайте перегреваний, как общих, так и местных - в области голени, стоп. Не увлекайтесь саунами, банями, горячими ваннами и душем;
- ограничьте употребление кофе и алкоголя;
- носите обувь на каблуке только по праздникам, в повседневной жизни предпочтение



- отдайте комфортной, ортопедической правильной обуви с устойчивым каблуком высотой не более 4-5 см;
- для поддержания оптимальной физической формы выбирайте аэробные виды физической нагрузки без резких прыжков и подъемов тяжестей в умеренном режиме (велопрогулки, плавание, лыжи, аэробика, бег);
- не забывайте о ежедневной утренней или вечерней зарядке, дома во время отдыха располагайте ноги на 15-20 см



выше уровня сердца;

- будьте аккуратны в применении гормональных оральных контрацептивов, которые повышая угрозу тромбообразования, могут способствовать развитию осложнений болезни;
- помните о том, что массаж при болезни противопоказан;
- в некоторых случаях эффективна гирудатеропия;
- не забывайте о здоровом образе жизни, достаточном потреблении воды (не менее 1,5 литров в день), регулярной физической нагрузке, откажитесь от курения;
- откажитесь от пищи, содержащей большое количество соленого, копченого, острого, от жиров и рафинированных углеводов, ограничьте количество животного белка (мяса). Больше употребляйте овощи и фрукты, чаще включайте в рацион продукты, богатые клетчаткой, с повышенным содержанием витамина С, рутина, биофлавоноидов, мукаполисахаридов;
- добавленные в рацион проросшие зерна пшеницы и ржи, а так же горох, фасоль и зеленый лук, способствуя формированию коллагена, питают вены, делая их более эластичными. Укрепляют стенки сосудов витамин Е (оливковое масло), и витамин Р (грецкие орехи, зеленый чай и шиповник). Полезен при болезни и чеснок, так как он препятствует тромбообразованию;
- для укрепления сосудов и улучшения кровообращения приветствуется периодический прием препаратов, содержащих цинк, витамины С, Е и В3;
- хороший профилактический эффект дает контрастный душ (меняйте на несколько секунд температуру воды с теплой на холодную и обратно, в течении 2-3 минут, завершая процедуру холодной водой) или прохладный душ (массируйте ноги струей воды из душа, постепенно в течении нескольких дней снижая температуру воды от прохладной до холодной);
- при беременности врач - флеболог, учитывая ваш вес, срок беременности, степень появления варикоза, в качестве лечебно - профилактического мероприятия назначит ношение противоварикозных чулков, а также не забудет и о мазевых формах: гепариновые мази и гели, мази на основе веноактивных препаратов, которые также хороши для профилактики болезни у беременных.



Народная медицина также предлагает массу рецептов для улучшения самочувствия при болезни. Например, чтобы профилактировать усталость ног в течении дня, можно сделать утром ванночку из листьев березы, крапивы и лопуха (по 1 столовой ложке каждого сырья залить 1 литром кипятка), настаивать 30 минут, после чего разбавить теплой водой (довести до температуры тела), и принимать ванночку. Длительность процедуры 20 минут.

**Каждый помнит поговорку о «больной голове», не дающей покоя ногам, при болезни наоборот, больные ноги способны «не дать покоя» даже самой «светлой» голове.**

**Берегите здоровье ваших ног, и тогда летящая походка будет неизменным атрибутом Вашей молодости и красоты!**