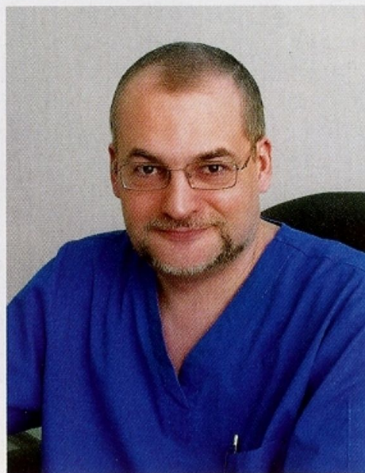


Илья Учкин: «ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН – ЖЕНСКАЯ БОЛЕЗНЬ».

ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОЙ ВЕНОЗНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ОСНОВАНО НА ЧЕТЫРЕХ СТОЛПАХ: ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ, ФАРМАКОТЕРАПИЯ, КОМПРЕССИОННАЯ ТЕРАПИЯ И ХИРУРГИЯ.

НАШ АВТОР

доктор медицинских наук,
профессор кафедры сердечно-сосудистой хирургии
ФГК РУДН, заведующий от-
делением хирургии сосудов
ЦКБ № 2 ОАО «РЖД»
имени Н. А. Семашко



ВО ВСЕМ ВИНОВАТО ПРЯМОХОЖДЕНИЕ?

Почему одни люди страдают от варикоза с молодых лет, а другие не испытывают проблем в течение всей жизни? Тут включаются факторы риска. Основной – наследственность. Слабость соединительной ткани передается генетически. А ведь наше (человеческое) прямохождение – это огромная нагрузка на сосуды ног! Клапаны хуже выполняют свою функцию, стенки вен растягиваются, формируя варикозные узлы. Если у обоих родителей есть этот фактор риска, то у потомков ситуация усугубляется.

Второй фактор – избыточная масса тела. Ожирение, особенно висцеральное (вокруг внутренних органов), повышает внутрибрюшное давление. Это увеличивает нагрузку на клапаны в венах, и в результате происходит застой крови. Кроме того, женщины страдают варикозом в 3–4 раза чаще мужчин. Это связано и с женскими гормонами, которые «размягчают» соединительную ткань, и с беременностью, которая повышает внутрибрюшное давление и дает высокую нагрузку на вены и клапаны. Прием гормональных контрацептивов также неблагоприятен для вен. Возраст – это тоже фактор риска, ведь с годами изнашивается все, в том числе и створки клапанов, что приводит к развитию хронической венозной недостаточности (ХВН).

Но есть важный фактор риска, который полностью находится во власти человека, – образ жизни. Вы можете как ускорить развитие заболевания, так и затормозить, а иногда и избежать его. Кровь нормально циркулирует

только при постоянной, но умеренной работе икроножных мышц. Если вы вынуждены долго находиться в одном положении, заставляйте икры ног работать – переступайте, вращайте стопу, походите. И не забывайте пить больше жидкости. Густая кровь труднее течет.

САМО НЕ ПРОЙДЕТ

Симптомы ХВН – это распирающие ломящие боли, мышцы «гудят», икры хочется массировать, есть желание устроить для ног контрастный душ. Если ощущения повторяются изо дня в день, а к вечеру на ногах отеки, ночью судороги, кожа на голенях стала темнеть – значит, давно пора начать лечение.

Чтобы предотвратить заболевание, надо укреплять мышцы физкультурой. Постоянное «профилактическое» ношение эластичного

трикотажа, наоборот, только усугубляет ситуацию, так как вызывает атрофию мышечной стенки вен. А лечение ХВН – это четыре столпа: изменение образа жизни, компрессионная терапия, хирургия и фармакотерапия.

ГРУЗИТЕ АПЕЛЬСИНЫ БОЧКАМИ

Консервативная терапия должна убрать симптомы ХВН и предотвратить дальнейшее повреждение стенок вен и клапанов. Основные препараты терапии – венотоники растительного происхождения, биофлавоноиды. Человечество перепробовало множество растений, но наиболее подходящими венотониками признаны препараты на основе комбинации двух биофлавоноидов цитрусовых – диосмина и гесперидина. Достичь терапевтической суточной дозы 900 мг диосмина и 100 мг гесперидина, употребляя только апельсины, не удастся. Придется обращаться к препаратам, таким как отечественный препарат венарус. Врачи назначают курсы лечения: 2 раза в год по 2 месяца. Препарат позволяет уменьшить отеки и боль, снизить количество и интенсивность судорог, уменьшить повреждение стенок вен и клапанов.

И наконец, главный столп лечения варикоза – хирургия. Сегодня применяются малоинвазивные методики, делается точное картирование перфорантных вен с помощью ультразвуковых аппаратов, иногда даже наложения швов не требуется. Часто это хирургия одного дня. Но помните: чем позже обратитесь к врачу, тем меньше шансов на малоинвазивное вмешательство. ■