



9

**привычек,
которые
губят
ваши
вены**

Что на самом деле влияет на здоровье вен и сосудов? И какие ошибки мы совершаем каждый день, провоцируя развитие варикоза?

1

Вы не знаете о ваших рисках

С ПОЯВЛЕНИЕМ сосудистой сеточки на ногах сталкивается большинство женщин. У кого-то это случается во время беременности, у кого-то – после родов, а кто-то замечает первые извивающиеся линии еще в институте. Причина в том, что сосуды, которые находятся близко к поверхности кожи, расширяются и становятся заметными. Вы можете увидеть одну линию или целую паутинку – именно поэтому такие вены врачи называют паукообразными. Эти сосуды не имеют принципиального значения для циркуляции и далеко не всегда говорят о наличии варикоза. Во многих случаях вопрос «Удалять сеточку или нет?» носит исключительно косметический характер. Но иногда появление паутинки и нескольких выступающих вен – первый сигнал о начале болезни. Точно оценить ваши шансы сможет только врач-флеболог после осмотра и УЗИ. Когда диагноз поставлен на ранней стадии, можно свести риски к минимуму с помощью простых изменений в образе жизни. Поэтому, если вы заметили паукообразные или выступающие вены, ноги стали к концу дня отекать, болеть и уставать, не откладывайте визит к флебологу и узнайте, есть ли у вас предрасположенность к варикозу.

2

Вы пьете недостаточно жидкости

НА ПРИЕМЕ У ФЛЕБОЛОГА можно далеко не всегда услышать о необходимости пить не менее 2 литров

чистой негазированной воды в день. Между тем, это один из самых простых и эффективных способов профилактики варикоза. Если организм не получает достаточного количества воды, возникает обезвоживание, вязкость крови повышается, а нагрузка на вены и сосуды возрастает. В жаркую погоду это особенно важно.

3

Вы не следите за весом

ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ создают дополнительную нагрузку на сосуды ног, к тому же избыток веса меняет обменные процессы в организме и гормональный фон, делая вены менее эластичными.

4

Вы худеете с помощью аппаратных методик

САЛОНЫ КРАСОТЫ предлагают огромное количество аппаратных процедур, обещая за 10–15 сеансов избавить вас от целлюлита и уменьшить объем на 2–3 размера. В любой клинике эстетической медицины распишут достоинства роликовых и вакуумных аппаратов, но вам вряд ли скажут, что начальная стадия варикоза или даже предрасположенность к нему – это серьезное противопоказание. Баночный и жесткий антицеллюлитный массаж, горячие обертывания, сауна тоже могут усугубить проблемы с венами. Если у вас на ногах есть сосудистая сеточка и выступающие вены, перед началом курса косметических процедур для тела обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Когда вы отдыхаете, вены работают

Если летом вы отправляетесь в отпуск, ваши вены работают с усиленной нагрузкой. В жаркую погоду отток крови от ног к сердцу замедляется, снижается тонус вен и сосуды резко реагируют на повышенную температуру воздуха. Чтобы не усугубить проблемы с венами, соблюдайте летом несколько правил.

1. НОСИТЕ УДОБНУЮ ОБУВЬ.

В жаркую погоду это особенно важно. Выбирайте туфли, которые не сдавливают ногу, высота каблука не должна превышать 4 см.

2. ПЕЙТЕ ВОДУ. Как минимум 2 литра воды в день.

3. БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ НА ПЛЯЖЕ.

Под влиянием УФ-излучений эластичность венозных стенок снижается, а это повышает риск развития сосудистых сеточек и отеков. Выходите на солнце до 11 часов утра и после 17 часов вечера.

4. УКРЕПЛЯЙТЕ ВЕНЫ.

Ходите босиком по пляжу. Особенно полезны прогулки вдоль берега, когда стопы и голени омывает прохладная вода. Плавание тоже очень полезно для вен.

5. ВО ВРЕМЯ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРЕЛЕТОВ И ПЕРЕЕЗДОВ

каждые полтора часа старайтесь встать и размять ноги. Пейте достаточное количество жидкости и откажитесь от алкоголя. Если позволяет температура воздуха, перед поездкой наденьте компрессионный трикотаж.

5 Вы носите тесную одежду и узкую обувь

ПОДБИРАЙТЕ комфортную одежду и обувь, которая не нарушает кровоток и не провоцирует развитие варикоза. Никогда не носите туфли, которые вам маловаты или узковаты. Не ждите, что неудобная пара со временем «разносится» – за это время вы можете нанести непоправимый вред венам и сосудам. Женщины часто спрашивают: «Неужели, если я несколько раз в год надену туфли на шпильках, это что-то изменит?» Ответим честно: шпильки, которые вы носите несколько раз в год, вряд ли кардинально повлияют на течение варикоза. Но если вы откажетесь от высоких каблуков в пользу устойчивой танкетки, то снимите с ног ненужную нагрузку.

6 Вы неправильно питаетесь

ОПРОС НА САЙТЕ «ДО» показал: меньше 15% женщин знают о том, что развитие варикоза связано с питанием и работой пищеварительной системы. Начнем с того, что вены страдают от частых запоров, и, чтобы нормализовать работу кишечника, необходимы продукты, богатые клетчаткой (свежие овощи, фрукты, отруби, продукты с цельными злаками). Важен и витамин Е, от которого зависит эластичность вен (содержится в проростках пшеницы и ржи, растительном масле, бобовых, листовом салате, зеленом луке, печени, яичных желтках). Для работы ферментов, которые синтезируют эластин, необходима медь (ешьте дары моря: устрицы, мидии, креветки, крабов, омаров, осьминогов, кальмаров – и говяжью печень). Укрепить вены поможет витамин С (вы найдете его в плодах шиповника, облепихе, черной смородине, капусте, цитрусовых). А для укрепления стенок сосудов необходим витамин Р (рутин). Им богаты



плоды шиповника, цитрусовые, черноплодная рябина и черная смородина, грецкие орехи.

7 Вы не занимаетесь спортом

КРОВЬ ДВИЖЕТСЯ по венам ног снизу вверх, преодолевая земное притяжение. Она поднимается вверх под напором из артерии, также ей помогают мышцы, которые при сокращении действуют как насос. А значит, развитая мускулатура ног препятствует развитию заболевания. Оптимальный вид тренировок при варикозе – занятия в бассейне и умеренная аэробная нагрузка. А вот силовых упражнений, степ-аэробики и чрезмерных нагрузок стоит избегать. Если вы занимаетесь йогой или выполняете любые статичные упражнения, имейте в виду: замирать в одном положении можно не более, чем на 2 минуты.

8 У вас сидячий образ жизни

ЕСЛИ В ТЕЧЕНИЕ дня вы большую часть времени проводите за компьютером, соблюдайте такие правила. Во-первых, каждый час поднимайтесь, чтобы размять ноги. Достаточно в течение 1–2 минут пройтись по коридору. Во-вторых, после возвращения домой лягте

→ ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ВАРИКОЗ?

Главной причиной считается наследственность. Гормональный фон тоже может влиять на состояние сосудов, например, во время переходного возраста или беременности. Другие провоцирующие факторы – резкие перепады температур, лишний вес, малоподвижный образ жизни и необходимость долгое время находиться в одном положении.

на пол и на 5–10 минут поднимите ноги, упершись ступнями в стену. Кроме того, можно делать прохладные ванночки для ног или просто ополаскивать ноги под душем – это поможет уменьшить отеки, боль и усталость.

9 Вы поднимаете тяжести

ПРИ ЭТОМ ПОВЫШАЕТСЯ внутрибрюшное давление, что создает дополнительную нагрузку на вены ног. Именно поэтому риск развития варикоза повышается во время беременности (из-за увеличившегося веса) и у молодых мам, которые вынуждены подолгу носить на руках малыша. **DD**