

# Венозная недостаточность: подступает тихо, а бьет — больно

Что же это за напасть такая — венозная недостаточность и как с ней бороться? Об этом «ВП» рассказывает Мавлет Шакирович ВАХИТОВ, доктор медицинских наук, профессор клиники общей хирургии Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И. П. Павлова.



— Хроническая венозная недостаточность — нарушение оттока крови из вен нижних конечностей. Этот отток идет через сеть вен, расположенных как в поверхностных слоях ноги, так и в глубоких. Однонаправленность оттока крови идет за счет сокращения мышц (в основном, мышц голени) при ходьбе и наличия венозных клапанов. Именно мышцы становятся своего рода «насосом» для обратного кровотока. Если же механизм кровотока

нарушается, начинается перегрузка в венозной системе ног, которая в свою очередь провоцирует и нарушение оттока лимфы. В результате часть лимфы поступает в окружающие ткани, вызывая таким образом отек. Нарушение оттока крови приводит к повышению давления в венах, что является причиной расширения поверхностных вен — иногда в виде «звездочек», «сеточек» и довольно часто в виде множества венозных узлов под ко-

жей. Длительное сохранение венозной недостаточности чревато возникновением трофических, долгое время не заживающих язв, тромбозов поверхностных и глубоких вен на ногах, тромбозом легочной артерии, то есть осложнениями, которые несут реальную угрозу не только здоровью, но и жизни человека!

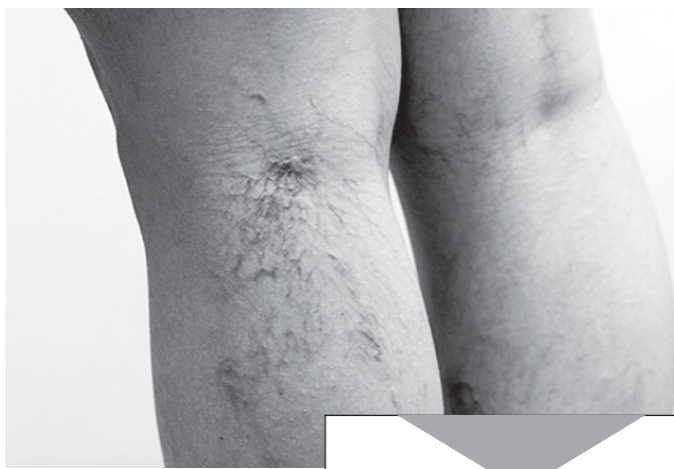
Кстати, ХВН — это общемировая проблема. Недавно в Праге проходила авторитетная международная конференция флебологов, на которой, в частности, были представлены результаты широкомасштабного исследования, проведенного в 20 странах на всех континентах (за исключением, конечно, Антарктиды). Исследование подтвердило: недуг распространен повсеместно. Он обнаруживается более чем у 60% населения. Но все-таки больше всего от него страдают женщины (чому немало способствуют изменения гормонального фона, беременность и роды, лишний вес). Интересно, что более 50% граждан имеют недуг в начальных стадиях, при этом очень многие недооценивают серьезность положения и ничего или почти ничего не предпринимают для того, чтобы изменить ситуацию и остановить прогрессирование заболевания. Так что надежда на традиционное «авось» — прерогатива не только россиян.

Признаками недуга являются: «звездочки» и «сеточки» на ногах, изменение цвета кожи (она приобретает как бы красновато-синюшную окраску) и уплотнение тканей (преимущественно в нижней части голени), отеки, усиливающиеся к вечеру и уменьшающиеся утром, чувство дискомфорта и боли в ногах, повышенная утомляемость ног, судороги по ночам, покалывания, «мурашки».

## ЧТО СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ХРОНИЧЕСКОЙ ВЕНОЗНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ?

1. **Неправильный образ жизни (включающий длительное статичное положение нашего тела, в том числе как сидячую работу, так и работу стоя), недостаточная физическая активность.**
2. **Лишний вес.**
3. **Неблагоприятная наследственность.**
4. **К заболеванию более склонны женщины. Беременность, роды могут спровоцировать обострение недуга (особенно если роды вторые-третьи).**
5. **Прием гормональных контрацептивов.**
6. **Возраст.**

Если у вас есть хотя бы некоторые из этих признаков, то вам нужно обратиться к врачу — флебологу, хирургу. Только врач определит характер заболевания и назначит лечение, подходящее именно вам. Лишь раннее начало лечения избавит вас от последующих серьезных осложнений. Возможно, вам понадобится дополнительное диагностическое обследование — ультразвуковое исследование вен. Оно даст более полную картину заболевания, исключит наличие недугов, которые по признакам напоминают ХВН. Подобное сканирование особенно показано перед проведением хирургических вмешательств.



## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ РАЗВИТИЯ НЕДУГА

1. Носить удобную устойчивую обувь (каблук 3 — 4 сантиметра).
2. Не перегреваться. Это правило относится как к саунам и баням, так и к пребыванию на жаре (особенно на солнце).
3. Не переедать. Ограничить потребление жирных, острых и соленых блюд. Хлеб — желательного грубого помола. Очень полезны отруби, гречка. Не допускать запоров (повышение внутрибрюшного давления тоже препятствует оттоку крови). Обязательно добавлять в меню свежие овощи, фрукты, особенно богатые витамином С. Ежедневно включать в меню 50 мл растительного масла. Помните, что излишнее потребление жидкостей при варикозе крайне нежелательно.
4. Не поднимать тяжести.
5. Находить время для занятий подвижными видами спорта (то есть не шахматами и не просмотром футбольных матчей!). Особенно рекомендуются плавание, велосипед и ходьба пешком (в том числе так называемая нордическая или скандинавская ходьба с палками — заодно и сердце укрепит). Чаше ходите пешком по лестнице, не пользуйтесь лифтом.
6. Не сидеть «нога на ногу».
7. Если вы вынуждены проводить долгое время за компьютером, периодически меняйте позу, пытайтесь шевелить ногами, не давайте крови застаиваться. И обязательно делайте перерывы для отдыха, во время которых походите по офису.
8. Если же, наоборот, вы во время рабочего дня преимущественно стоите, также постарайтесь периодически ходить по помещению. Есть возможность — ненадолго присядьте, пошевелите ногами.
9. Лишний вес — враг не только фигуры, но и здоровья.
10. Ежедневно делайте контрастный душ для ног (чередую холодную и теплую воду).
11. Во время сна старайтесь держать ноги в слегка приподнятом положении, подложив под них одеяло, подушку. В течение дня старайтесь прилечь, также приподняв ноги.
12. Из препаратов рекомендуются витамины и так называемые венотоники на растительной основе. Они увеличивают тонус вен, уменьшают проницаемость капилляров, улучшают отток лимфы, уменьшают воспалительные процессы. Лучше, если препарат вам подберет врач.

При выраженной венозной недостаточности рекомендуется носить правильно подобранный компрессионный трикотаж (обычно представительницы прекрасного пола выбирают колготки). Но помните: это белье по рекомендации врача-специалиста вам должны подобрать в специальном магазине, торгующем изделиями медицинского назначения. При этом учитываются анатомические особенности ноги, выраженность венозной недостаточности и другие индивидуальные факторы. Не рекомендуется покупать подобные изделия абы где — вы можете нанести вред своему здоровью. Вполне возможно, что вам нужно носить и правильно подобранные ортопедические стельки. Возможно также бинтование ног эластическими бинтами, но эта процедура непростая. Как показывает практика, граждане склонны настолько туго бинтовать, что только ухудшают кровоток. Это в свою очередь может привести к нежелательным последствиям. А при недостаточном натяжении бинта эффект не наступает.

## Помогите пятилетнему Тимуре, который уже умеет читать!

Пятилетний Тимур Рудыко заболел в апреле этого года. Мальчик стал жаловаться на боль в колене, и родители решили, что он получил травму на тренировке по спортивной акробатике. Но травматолог ничего не обнаружил. Позже, когда стали болеть шея и спина, свой диагноз пытались поставить инфекционисты — безуспешно. В итоге Тимур в тяжелейшем состоянии с температурой под сорок перевезли из Комсомольска-на-Амуре в Хабаровск, где госпитализировали уже в онкогематологическое отделение детской больницы. Анализ крови и пункция костного мозга дали однозначный ответ — у мальчика острый лимфобластный лейкоз.



Первый блок высокодозной химиотерапии Тимур прошел в Хабаровске, но добиться ремиссии не удалось. Мальчика направили в Санкт-Петербург, в Институт детской гематологии и трансплантологии имени Р. М. Горбачевой. Проведенное здесь лечение позволило снять острые симптомы заболевания, и Тимур выписали на дневной стационар. Он очень рад, что наконец может выходить на улицу, может играть с другими ребятами. На прогулках Тимур совмещает приятное с полезным. Читать он умел и раньше, но делал это нехотя, чтобы порадовать маму. В больнице он почувствовал вкус к чтению и теперь, гуляя по улицам, читает каждую вывеску!

Пока Тимур чувствует себя неплохо, но, чтобы поправиться, ему необходима пересадка костного мозга. У мальчика нет братьев и сестер, а значит, нет совместимых родственных доноров. Единственная надежда — на Международный регистр доноров костного мозга. Предварительный поиск показал, что потенциальные доноры есть. Теперь предстоит выбрать из них максимально совместимого.

За дополнительные анализы для подбора донора предстоит заплатить 15 000 евро, плюс 2500 евро будет стоить доставка трансплантата в Петербург. Для семьи Тимура это непосильная сумма. Тимур — величайший оптимист. «Ну все же хорошо!» — его любимая фраза. Он повторяет ее не только своей маме, когда та начинает грустить, но всем взрослым и детям, на лице которых видит уныние. Все вместе мы можем помочь мальчику победить болезнь — сделать так, чтобы у него действительно все было хорошо.

### Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен:

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петербургский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования;
  2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита»;
  3. Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».
- Все подробности о здоровье наших подопечных на сайте [www.advita.ru](http://www.advita.ru).
- СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!**

## КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ

1. **Сядьте на стул, ноги прижмите друг к другу. Опускайте их то на носки, то на пятки. Повторите 15 — 20 раз. Это упражнение и два следующих вы прекрасно можете делать и в офисе.**
2. **То же самое упражнение, только одна нога наступает на носок, другая в это время — на пятку.**
3. **Сидя двигайте ногами в разные стороны — вверх, вниз, вправо, влево.**
4. **Лягте на коврик. Ногами выполняйте упражнение «езда на велосипеде» (15 — 20 раз в быстром темпе).**
5. **Приподнимаем ноги. Выполняем круговые движения каждой ногой по отдельности (по 10 раз).**
6. **Опять приподнимаем ноги. Выполняем движения, имитирующие ножницы. Одна нога выше, другая ниже. Вверх-вниз (10 — 15 раз).**
7. **Встаньте. Обопритесь двумя руками о стену на высоте плеч. Встаньте на носки, потом на пятки (15 — 20 раз).**
8. **Делаем вдох, встаем на пятки, руки поднимаем вверх. На выдохе опускаемся, расслабляемся (15 — 20 раз).**
9. **Встаньте спиной к столу, обопритесь о него двумя руками. Поднимитесь на цыпочки, затем опуститесь на пятки (15 — 20 раз).**