***Варикозное расширение вен -*** это расширение поверхностных вен, связанное с [недостаточностью венозных](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=BgLZiyUoKSgoyzBTHiFkXDZE1ETYZN3n9LfCI6TywT8yr-GQnCTiSSP9x2en-pcg*wGmmFauAXv-OxSXXQPFLhzpEiGeJzxrW4UV--OFV5bvip7Srypa2jFUI6Mj7PRU7hAOpnzHkGIpQfdwKPJx95CoQzsadxc8QkiP6wWdAvnLsN2lAryO*hY2A6QzekPPME9YD2id9aSOqdDpeHTGZbV4VxD9uJ0Y-6rF9i13xCBZnssA3zfCgfvG*ZxiZVDmBV5NAGDQNlRZV9ZLdGHziKQuw10vH633D-P2PN92WX-debPAen*wFiSyR1HptpeA035H5vy5rh-GV6BIdEQSe65oKeLLBulyJUzyxjPrP*UHmsy5bwmhCC1SsI3Etz2xe1Q8TDQm6gdCwDDqt6SlWb5GBY5uunc3x-34HxGDRBxQLuARqK*n5ErQpk7Nggt27n-YN4w4SmxgKgnGOXroTyxIGepd8U9OqjV0kqRgPVHrceV2aVYsxLMG8KQqSh55LN0WjVjnEpRZDo1QMlyTi1ur4lCBiF*1rR0OzSLBxNmcz5-J&eurl%5B%5D=BgLZi01MTUzCdPjpbJdY9BPGKmGNSNjE6-74XaQ2M4R0xrAAYhjmpbgcUiI) клапанов и нарушением кровотока. Данное заболевание является самым распространенной патологией сосудов среди лиц трудоспособного возраста.

***Причины заболевания:***

* сидячий образ жизни или работа на ногах ;
* лишний вес;
* поднятие тяжестей;
* гормональные изменения во время беременности, в период полового созревания;
* прием гормональных контрацептивов;
* слишком тесная одежда, пережимающая сосуды (обтягивающие джинсы, плотные колготы, чулки, гольфы и носки с тугими резинками, обувь на шнуровке, пережимающей щиколотку);
* привычка сидеть нога на ногу;

Первая стадия – неприятные ощущения и боль отсутствуют, есть только косметические нарушения: извилистый рисунок вен, красноватые «звездочки» и сосудистые «сеточки» на голенях или бедрах, легкая отечность ног к вечеру.

Вторая стадия – появляются заметные глазу отеки голеностопа и чувство тяжести в ногах, в основном по вечерам и после нагрузок, по ночам – судороги икроножных мышц, онемение, покалывание, мурашки.

Третья стадия – выраженные постоянные отеки ног, формируются уплотнения кожи и подкожной клетчатки, образуются пигментация, дерматиты, появляется ощущение зуда, распирания.

Четвертая стадия – образуются трофические язвы на коже



Пусковым механизмом в развитии варикозной болезни считается нарушение нормальной работы венозных клапанов с возникновением обратного тока (рефлюкса) крови. На начальном этапе, при наличии генетических факторов риска и провоцирующих обстоятельств (например, длительное нахождение в положении стоя) возникает замедление тока венозной крови. Как правило, первыми поражаются клапаны, подверженные максимальной механической нагрузке. При варикозном расширении вен на нижних конечностях поражаются преимущественно поверхностные, подкожные вены. Заболевание развивается постепенно. Больные жалуются на чувство тяжести в пораженной ноге, быструю утомляемость, отёчность — вначале преходящую, а в более поздних стадиях заболевания постоянную. Ведущим признаком варикозной [болезни](https://ru.wikipedia.org/wiki/Болезнь) является расширение подкожных [вен](https://ru.wikipedia.org/wiki/Вена_(анатомия)), из-за которого [болезнь](https://ru.wikipedia.org/wiki/Болезнь) и получила своё название.

***Профилактика и лечение.***

При начальных признаках варикозной болезни:

* Прежде всего, не увлекайтесь горячими ваннами, сауной, длительным пребыванием на солнце. Все перечисленное снижает венозный тонус, ведет к застою крови в нижних конечностях.
* Больше двигаться. Укрепить вены и улучшить кровообращение помогут регулярные занятия спортом. Занятия аэробикой, бегом, плаваньем в умеренном режиме способствуют оздоровлению ваших вен.
* Снижать вес.  Особенно подвержены такому заболеванию люди, которые страдают избыточным весом. В кровеносных сосудах полного человека находится больше крови, чем у человека с нормальным весом, поэтому на такие сосуды приходится слишком большая нагрузка. Людям с избыточным весом в такой ситуации можем дать только один совет - похудеть и держать свой вес постоянно в норме.
* Не носите обтягивающей одежды, чулок и носков с тугими резинками, так как это ведет к сдавлению вен. Но поддерживающие колготы и чулки в некоторой степени помогают предотвратить варикоз.
* Равномерно чередуйте нагрузки, никогда не оставаясь надолго в одном и том же положении.
* Не сидите нога на ногу! При забрасывании одного колена на другое создаётся препятствие на пути кровотока.
* Варикозную болезнь может вызвать длительное стояние, поскольку в этом случае нарушается нормальный кровоток. Старайтесь перемещать вес, если приходится долго стоять. Длительное сидение также не пойдет вам на пользу: старайтесь время от времени вставать и передвигаться по комнате или гулять каждые полчаса.
* Чтобы избежать запоров, включите в рацион продукты, богатые клетчаткой. Частые запоры также увеличивают вероятность возникновения варикоза. Старайтесь ограничить потребление соли, чтобы избежать отечности.
* Перед сном и утром после пробуждения по 3-5 минут вертеть пальцами ног и стопами - это улучшает кровообращение в нижних конечностях.
* Не носить каблуки и тесную обувь.

### *Оздоровительная и лечебная гимнастика:*

Большую пользу принесет ежедневное выполнение специальных упражнений:

1. Подъём на носки. Исходное положения – стоим прямо, стопы параллельны друг другу и прижаты одна к другой. На счет раз - поднимитесь на носки, на счет два - опуститесь в исходное положение. Повторить 20-30 раз.

2. Подъём (носки – врозь). Исходное положения – стоим прямо, пятки - вместе, носки – врозь. На счет раз - поднимитесь на носки, на счет два - опуститесь в исходное положение. Повторить 20-30 раз.

3. Подъём (пятки – врозь). Исходное положения – стоим прямо, носки - вместе, пятки – врозь. Получается такое косолапое положение. На счет раз - поднимитесь на носки, на счет два - опуститесь в исходное положение. Повторить 20-30 раз.

4. Ещё одним полезным упражнением является «велосипед» из положения лежа на спине. Очень важно - при выполнении данного упражнения выпрямлять ноги до конца.

Диета при варикозе - это максимум овощей и фруктов, минимум соленого и копченого. Диета с низким содержанием животного белка, жиров и рафинированных углеводов. От острой пищи густеет кровь, что приводит к образованию тромбов. Водка, коньяк и виски действуют аналогично. Рекомендуется употреблять как можно меньше мяса.

***Отеки ног -*** избыточное накопление жидкости в органах тела, внеклеточных тканевых пространствах организма.

## *Виды отеков*

— Гидремические отеки связаны с накоплением лишней жидкости при заболеваниях почек;

— Кахектические отеки появляются в результате сердечно-сосудистых заболеваний или при истощении организма;

— Застойные отеки образуются при проницаемости сосудов, давлении в капиллярах, уменьшении в крови белка-альбумина;

— Механические отеки являются результатом травм, могут появиться при беременности и опухолях;

— Нейропатические отеки появляются при таких заболеваниях как алкоголизм и сахарный диабет;

— Аллергические отеки (отек Квинке) — представляет собой глубокий отек кожи. Отек Квинке развивается очень быстро и также быстро рассасывается после правильного лечения.

## *Причины отёка ног.*

— Большая нагрузка на ноги.

— Большое употребление жидкости, особенно перед сном.

— Нарушение обмена веществ.

— [Плоскостопие](http://medicina.dobro-est.com/ploskostopie-opisanie-vidyi-profilaktika-i-lechenie-ploskostopiya.html).

— Привычка сидеть со скрещенными ногами.

— Длительное сидение на низких или слишком мягких сиденьях.

— Избыточный вес.

— Неправильно подобранная обувь. Не стоит носить обувь как на очень высоком каблуке, так и на совсем плоской подошве. Лучше носить обувь на небольшом каблуке. Обувь должна быть просторной, не сдавливать ногу, а пальцы ног располагаться должны в естественном положении.

— Варикозное расширение вен. Отеки на ногах при варикозной болезни возникают постепенно, вначале малозаметно. Усиление отеков на ногах связано с нахождением человека в вертикальном положении и отмечается к вечеру. После сна отеки на ногах исчезают и снова могут появиться только во второй половине дня.

Отеки на ногах образуются в результате того, что нарушается отток крови и значительно повышается гидростатическое давление в венах. Длительный застой крови вызывает повышение давления сначала в крупных венах, а затем в самых мелких сосудах.

В капиллярах гидростатическое давление обычно выше, чем в межклеточных пространствах, и поэтому имеет тенденцию выжимать жидкость из сосудов в ткань — возникает отек.

— Нарушение сердечно-сосудистой деятельности.

— Болезни почек. Сильный отек ног может возникать при почечных болезнях. Такой отек распространяется, как правило, по обеим нижним конечностям и поражает, в основном, тыльную часть ноги, без зуда, боли и местного повышения температуры.

— При заболеваниях кишечника. Внешне такие отеки похожи на «почечные», но сопровождаются не нарушением мочеиспускания, а продолжительной диареей

Сильно отекают ноги еще и после того, как человек переболел острой респираторной инфекцией. Этот признак является следствием заболевания почек, возникшего как осложнение от инфекции.

— «Слоновая» болезнь. При этом заболевании нарушается лимфоток в коже и подкожной клетчатке, что приводит к нарушению белкового и водного обмена в тканях, застою лимфы. На этой почве возникают сильные отеки, чаще всего ног, и ноги становятся похожими на слоновьи.

— Проблемы с щитовидной железой тоже могут проявляться упругими, не оставляющими ямки при надавливании отеками, располагающимися в нижних отделах голеней.

* Отеки на ногах могут возникать и при остром тромбофлебите, как глубоких, так и поверхностных вен.

***Профилактика отека ног.***

**1.** Носить обувь на низком каблуке.

**2.**  После 7 часов вечера меньше употреблять жидкости.

**3.**  В течении дня давайте отдых ногам.

**4.**  Носить специальные утягивающие чулки или колготы, препятствующие возникновению отеков.

**5.**  Диета с ограниченным потреблением соли и воды.

**6.** Ежедневно массаж стоп и ванночки с противоотечными средствами.

***Вопросы для самоконтроля:***

**1.** Варикозное расширение вен. Причины возникновения, стадии.

**2.** Определение пускового механизма в возникновении варикозного расширения вен.

**3.** Основы профилактики и лечения варикозного расширения вен.

**4.** Отеки. Определение, причины возникновения.

**5.** Профилактика отеков.