

Как вылечить варикоз вен



Варикозное расширение вен и варикозные звёздочки знакомо не только многим женщинам за 40, но и более молодым представительницам слабого пола. По статистике варикозом вен страдают 2/3 всех женщин и более 2/4 мужского населения.

Симптомы варикоза всем известны. На ногах это заболевание проявляется в виде утолщений и вздутий вен, изменения их формы и сосудистые звёздочки. А физические ощущения этого заболевания это ощущения тяжести и жжения в ногах.

Что такое варикозное расширение вен

При нарушении оттока крови и нарушении клапанного аппарат нижних конечностей вен происходит застой крови в венах, в результате чего стенки сосудов перегибаются или растягиваются (так как вены в отличие от артерий имеют слабую мышечную стенку) и если произошло такое деформирование, то оно остаётся очень долго и чаще в течение всей жизни. Именно таким образом появляются варикозно расширенные вены.

То есть происходит увеличение в диаметре каких то участков вен на ногах, которые и становятся видимыми.

Доказано, что женщины болеют варикозом чаще, чем мужчины, но различия в показателях в процентном отношении незначительные.

Начальный этап развития варикоза это появление на ногах мелких сеточек, которые называются телеангиэктазии, затем появляются ретикулярные вены (расширяются до 1-3 мм) и если заболевание прогрессирует, то уже более крупные стволы и более крупные вены становятся видимыми и могут выпирать под кожей и быть видимыми.

Данное заболевание протекает почти безболезненно, но со временем и появляются выпирающие из под кожи расширенные участки вен.

Диагностика варикоза вен

Чтобы выявить это заболевание, прежде всего нужно время от времени визуально осматривать свои ноги на предмет выявления на них всяческих уплотнений в местах прохождения вен, выявлять появление венозных капилляров, тяжесть в ногах (как правило к вечеру), отёки в ногах. Это первые и самые важные симптомы.

Причинами беспокойства могут быть отёки ног и сосудистые звёздочки. Кстати последние не всегда приводят к варикозу.

Причины возникновения варикоза

К основным факторам риска, помимо генетической предрасположенности, относят:

1. Работа, на которой человек долгое время проводит стоя или долгое время сидя.
2. Высокие каблуки.
3. Беременность.
4. Наследственность.

Это основные факторы способствующие развитию варикозного расширения вен.

Но кроме этих самых известных факторов, провоцирующих варикоз, существуют ещё 5 малоизвестные факторы. Именно о них Вы сейчас и узнаете.

Малоизвестные факторы развития варикозного расширения вен

Высокие нагрузки на ноги

Часто говорят, что некоторые виды спорта являются причинами появления варикоза. Это утверждение верно лишь отчасти, то есть некоторые упражнения, которые действительно могут спровоцировать варикоз. К таковым относятся занятия с отягощениями на ноги. То есть жимы штанги ногами, приседания со штангой и становая тяга.

Запоры

Во время запоров возникает повышение внутрибрюшного давления и это препятствует нормальному венозному оттоку от нижних конечностей. Именно поэтому запоры и нарушения стула являются провоцирующим фактором, способствующим развитию варикозного расширения вен.

Приём оральных контрацептивов

Дело в том, что препараты этой группы являются гормональными и влияют на стенки вен, делая их более эластичными и более упругими. И как результат длительного употребления этих препаратов, особенно без консультации врача, может спровоцировать начало развития варикоза.

Тепловые процедуры

Многие люди в заботе о своём здоровье тепловые процедуры используют слишком агрессивно и часто. Они используют очень жаркую парилку, слишком горячие ванны и снижают тонус вен, что в свою очередь приводит к большей вероятности возникновения варикоза.

Риск развития варикоза учащается, если Вы сильно затягиваете ремень, носите узкие и тесные брюки, джинсы, чулки. А так же часто принимаете позу, перегибая вены на ногах, например, самая распространённая это нога на ногу.

Методы лечения варикоза, которые предлагает современная медицина



В настоящее время методов лечения варикоза вен существует много. Но какой из этих методов выберет специалист флеболог в Вашем случае, будет зависеть от стадии заболевания и запущенности.

Но в настоящий момент наиболее удобных для пациента и приемлемых для хирурга методов лечения варикоза это методики эндоваскулярного лечения варикозного расширения вен.

Особенность таких методик, позволяют обходиться без удаления варикозных вен, позволяющие через проколы, иглы запаивать/заваривать эти вены, заставляя их ликвидироваться в дальнейшем с помощью собственного же организма. Метод существенно травматичен и позволяет проводить такие процедуры в амбулаторных условиях. То есть такие процедуры не требуют общей или спинальной анестезии и выполняются под местным обезболиванием и не выключая пациента из ритма его обычной жизни.

Такие процедуры позволяют условно говоря, утром приехать к врачу флебологу, сделать процедуру и затем, поехать к себе на работу. Либо после работы приехать на процедуру, сделать её и уехать домой заниматься своими домашними делами. При этом никаких шрамов от таких процедур на ногах у пациентов не остаётся.

Профилактика варикоза



1. Для профилактики варикоза каждый вечер, по возможности, делайте для ног ванночки с морской солью.
2. Перед любой физической нагрузкой, бинтуйте ноги эластичным бинтом или надевайте специальные медицинские чулки, обтягивающие колготки, гольфы.
3. Если Вы чувствуете тяжесть в ногах, чувствуете, что эта тяжесть увеличивается после физических нагрузок или после длительного пребывания в положении сидя или стоя обязательно обратитесь к врачу флебологу, который назначит Вам диагноз и назначит соответствующее лечение, которое будет эффективно.
4. Если у Вас к вечеру появились отёки и тяжесть в ногах, то нужно воспользоваться эластичными бинтами. Но они бывают нескольких видов, причём все одинаковой длины и все растягиваются.
5. После работы все, кто относится к группе риска, должны посвятить время физическим тренировкам. Это можно делать не только в спортзале. Но и дома, выполняя специальную лечебную гимнастику. Но об этом немного ниже.

6. Если есть симптомы варикоза вен, нужно пользоваться компрессионным бельём. Его ещё называют, лечебный трикотаж.
7. Нужно исключить ношение тяжёлых сумок.
8. Делайте зарядку, ходите в бассейн и сможете предотвратить дальнейшее развитие этого заболевания.

Упражнения для профилактики варикоза вен



Несколько упражнения, которые можно выполнять на работе в сидячем положении.

Упражнение № 1

Исходное положение сидим на стуле ровно, спина прямая, плечи расправлены, на ногах не должно быть обуви. Приподнимаем ноги на носки и фиксируем ноги в этом положении на 3 секунды, затем опускаем ноги на ступни. Выполнить это упражнение нужно 15-20 раз каждый день.

Это упражнение поможет держать мышцы ног и вены в тонусе и будет препятствовать развитию варикоза.

Упражнение № 2

Это упражнение напоминает первое, но только теперь поднимаем носки, а пятки остаются на полу, с такой же фиксацией на 3 секунды. Только носки старайтесь поднимать как можно выше.

Упражнение № 3

Исходное положение такое же, как в первых двух упражнениях. Ступни на полу и начинаем одновременно обеими ступнями перекачиваться сначала на носки, затем на пятки. Старайтесь высоко отрывать ноги в каждой точке, то есть, как можно лучше приподнимать их.

Упражнение № 4

Исходное положение снова такое же и начинаем делать движения такие, как при ходьбе, но только сидя на стуле.

Упражнение № 5

Сидим ровно на стуле, ноги вытягиваем немного вперёд, ступни ставим на пятки и начинаем одновременно вращать носками, делая ими круговые движения в разные стороны. Делаем так 15-20 раз.

Упражнение № 6

Исходное положение сидя ровно на стуле, немного откиньтесь на спинку, руками упритесь в задние края сиденья. ноги поднимаем вперёд под углом в 90 градусов и прямыми ногами начинаем делать движения «крест/накрест», перед собой. Делаем так 15-20 раз.

Упражнение № 7

Исходное положение, как в предыдущем и поочередно начинаем выполнять движения, как при езде на велосипеде, при этом ступни ног должны так же работать, как будто они крутят педали. Делаем так 15-20 раз.

Лечебный трикотаж при варикозе вен

Компрессионный трикотаж, что нужно знать

Компрессионный трикотаж помогает только тогда, когда его купили в специальном магазине и выбрали по таблицам после измерения параметров ноги. Трикотаж, выбранный в супермаркете по размеру, не поможет, чтобы не уверяли его производители.

Нужно помнить, что компрессионный трикотаж бывает нескольких классов компрессии. Его ношение помогает мышечной помпе проталкивать кровь вверх. А одевать его желательно либо лёжа в кровати, либо подняв ногу в горизонтальном положении. Неправильно одевать компрессионный трикотаж, на опущенные ноги и теряется всякий смысл ношения этого трикотажа. Так как вены в этом положении уже набухшие, то есть наполненные кровью.

ü Способ № 1

Всех лучше подойдёт эластичный бинт, который растягивается так же, как и все остальные и при растягивании не будет менять своей ширины, ну и конечно же, чтобы он был не особо толстым по своей фактуре. Именно такой бинт, не меняющей своей ширины при растягивании подходит лучше всего, так как будет ровным и плотным слоем обтягивать ногу и стягивать вены.

Те бинты, которые при растягивании уменьшаются по ширине, наоборот будут, как удавки пережимать в нескольких местах ногу и вены и препятствовать нормальному венозному оттоку.

Привила бинтования ноги нужно начинать со стопы, то есть снизу вверх и каждый виток бинта должен накладываться на предыдущий, на половину. Бинты наматывать на ногу нужно чуть выше половины голени. Такая процедура сжимает расширенные участки вен. То есть вены сжимаются и начинают нормально перекачивать кровь снизу вверх.

После этого венозные отёки пропадают в течение нескольких часов.

ü Способ № 2

Компрессионные гольфы из эластичного материала (то же, что и бинты). Такие эластичные медицинские гольфы продаются в любой аптеке, но покупать их нужно в соответствии с ростом и весом по специальной схеме, которая есть на каждой упаковке.

Но лучшими компрессионными гольфами являются каучуковые гольфы. Причём, чтобы одеть их на ноги нужна специальная металлическая конструкция, на которую такие гольфы сначала одеваются, а затем быстро и

просто переносятся (одеваются) на ногу. Такие гольфы надеваются до отметки чуть ниже колена.

Но помните, что от резинки не должно оставаться глубокого следа. Если он есть, то значит, они выбраны не правильно.

ü Способ № 3

Лечебны колготки подходят в случаях, когда заболевание есть на обоих ногах и тогда, когда варикозное расширение вен есть в области бёдер и для лечения и профилактики варикозного расширения вен во время беременности.

Покупая такие лечебные колготки помните, что выбирать их нужно в соответствии с таблицей, на которой проставлен класс компрессии и давление в мм. ртутного столба

Есть профилактические колготки, где на упаковке написана плотность ткни в так называемых DEN. Ошибка многих женщин в том, что они считают, что чем больше этот показатель, тем больше степень компрессии таких колготок. Это не так DEN указывает только на плотность ткани. Поэтому если Вы хотите предотвратить или вылечить это заболевание Вы должны это знать.

То есть значение в мм. ртутного столба на упаковке определяет их лечебный эффект.

Гимнастика против варикозного расширения вен

Упражнение № 1

Исходное положение стоим ровно, ноги вместе, плечи расправили, макушкой головы потянулись вверх. На вдохе через стороны поднимаем руки вверх, поджав в это время ягодицы и, приподнялись на носках (повыше) потянувшись пальцами рук вверх.

И с выдохом опустили в исходное положение. При выполнении этого упражнения важно, чтобы движения сочетались с дыханием. Выполняем это упражнение 15-20 раз.

Эффект от упражнения

Вены в нижних конечностях достаточно слабые, поэтому выталкивают кровь против силы тяжести им достаточно трудно. В этом им помогает один из факторов, который называется мышечная помпа, когда мышцы под действием упражнения сжимают стенки вен и заставляя кровь двигаться по направлению к сердцу.

Вторым фактором является активный вдох, во время которого в грудной клетке снижается давление и это приводит к подсасывающему эффекту. То есть грудная клетка всасывает кровь из нижней полой вены. То есть венозный отток из вен ног улучшается.

Поэтом очень важно, чтобы это упражнение было синхронизировано с дыханием. То есть с нарастающим напряжением икроножных мышц, мышц бёдер и ягодиц должно сопровождаться вдохом.

Упражнение № 2

Исходное положение, сидя на корточках, руками упираемся перед собой в пол и отодвигаем ноги немного назад, так, чтобы Ваше тело приняло позу, треугольника, когда ягодицы вверху.

В этом положении на вдохе приподнялись на носках, на выдохе одну пятку тянем к полу. То есть в таком положении (как бегуны при старте) Вы поочерёдно переминаетесь с одной ноги на другую. Не забывайте правильно дышать, как сказано об этом в предыдущем предложении.

Это упражнение важно делать очень правильно, то есть, растягивая мышцы задней поверхности голени, тем самым тонизируя микросократительную активность мышц.

Эффект от упражнения

Выполняя весь комплекс этих упражнений нужно знать. Что кровообращение зависит от тонуса мышц и растяжения. То есть выполняя это упражнение, Вы растягиваете мышцы ног, которые действуют на вены, как десятки микро насосов, заставляя кровь проталкиваться и облегчая задачу венам.

Упражнение № 3

Исходное положение лёжа на спине и под таз (под крестец) кладём свёрнутое большое махровое полотенце и поднимаем обе ноги ровно вверх. Руки в стороны, ладони вверх, плечи расслаблены.

Держим ноги в таком положении от 2 до 10 минут.

Эффект от упражнения

Большую часть суток человек проводит в вертикальном положении. И нагрузка на стенки вен нижних конечностей очень высокая. А в этом упражнении сила тяжести действует в обратной форме. Она облегчает отток крови по венам от ног и тем самым даёт стенкам вен отдохнуть. Данное упражнение рекомендуют и беременным женщинам и в восстановительный период после родов для улучшения венозного оттока. Это очень простое и лёгкое упражнение, которое нужно обязательно делать каждый день. Но нужно помнить, что резко вставать не нужно. Заканчивая это упражнение, опуская ноги, поворачиваетесь на бок и только после этого нужно подниматься.

В момент этого упражнения венозная кровь оттекает, а артериальная кровь, богатая кислородом наоборот притекает в конечности.

Лечение варикоза вен таблетками, мазями и гелями

Первое, что Вы должны знать, когда у Вас появились первые признаки варикоза это то, что лучше вылечить начало этого заболевания сейчас, чем запустив его лечить операционным путём.

Помните, что, как только Вы заметили первые признаки варикоза вен идите к врачу и ни в коем случае не занимайтесь самолечением и не принимайте таблетки и мази без назначения врача.

Опытный флеболог после анализов поставит диагноз и даст все необходимые рекомендации к лечению таблетками и мазями. Что касается кремов, то их много, но попробуйте Веназин. Этот крем дорогой, но очень эффективно помогает.

Методы лечения варикоза

Пенная склеротерапия

Среди инновационных методов лечения варикоза существует пенная методика удаления варикоза (пенная склеротерапия). Это когда специальный раствор (препарат/клей) взбиваясь с помощью устройств в пенную консистенцию, вводится в вену. И за счёт такой консистенции он быстро распространяется в вене и производит своё лечебное действие.

Сейчас очень много клиник предлагают этот метод своим пациентам, но необходимо знать очень важную вещь, что пена неизбежно попадает и в глубокие вены, в сердце и головной мозг, артерии глаз.

Поэтому если Вам предложили воспользоваться этой методикой лечения варикоза вен, то Вы должны знать, что нужно сделать ещё и УЗИ сердца. Данная методика считается очень эффективной и с её помощью, за несколько сеансов убирается до 95% поражённых вен.

Лазерная коагуляция

Эта уникальная методика лечения варикозного заболевания вен появилась в России в конце 1999 года и заключается в том, что женщина приходит на приём к флебологу и в под ультразвуком в вену пунктируется тоненькая иголочка, заводится лазерный световод и происходит выжигание этой вены на всём протяжении.

Затем нога либо бинтуется эластичным бинтом, либо надевается компрессионный трикотаж. Через 30 минут женщина уходит домой. Эта процедура происходит под местным наркозом. Но для этой процедуры нужно заключение флеболога и соответственно, наличие опыта у него для выполнения этой процедуры.

Этот метод несёт в себе минимальный риск в отличие от всех остальных методов лечения варикоза нижних конечностей.

Лечение пиявками

К гирудотерапии, как к методу лечения от варикоза вен нужно относиться очень осторожно. Особенно тем больным, у которых на ногах есть признаки трофического изменения вен. К тому же пиявка может занести инфекцию. Это касается тех случаев, когда гирудо лечение производится в домашних или почти домашних условиях.

Лекарственные травы

К этому методу нужно относиться очень осторожно. Так как варикозное заболевание вен имеет несколько стадий и народные средства возможно могут принести пользу на первых стадиях заболевания, но в более поздних, могут нанести и вред пациенту.

Поэтому не стоит слушать истории людей, которым какой либо рецепт помог. Помните, что организм у всех разный. И что подходит одному, другому может и не помочь. Поэтому лучшим вариантом будет консультация флеболога и его рекомендации в пользу предложенных Вами рецептов на основе лекарственных трав.

Самолечение в парной

Так же следует с опаской подходить к этому методу лечения варикоза. Так как толку от этого никакого не будет. Наоборот, Вы получите совсем обратный результат.



Предлагаем другие наши книги с интересной информацией, которые помогут решить многие Ваши жизненные проблемы.

Для женщин

Как избавиться от растяжек: <http://www.sekrety-zhenshhin.ru/kak-izbavitsya-ot-rastyazhek/>

Как сохранить молодость: <http://www.sekrety-zhenshhin.ru/kak-soxranit-molodost/>

Как похудеть и не поправиться: <http://www.sekrety-zhenshhin.ru/poxudet-i-ne-popravitsya/>

Как предотвратить варикоз: <http://www.sekrety-zhenshhin.ru/kak-predotvratit-varikoz/>

Как удержать мужчину: <http://www.sekrety-zhenshhin.ru/kak-uderzhat-muzhchinu/>

Как узнать про измены мужа: <http://www.sekrety-zhenshhin.ru/kak-uznat-pro-izmeny-muzha/>

Как избавиться от целлюлита: <http://sekrety-zhenshhin.ru/kak-izbavitsya-ot-cellyulita/>

Как узнать про измены мужа: <http://sekrety-zhenshhin.ru/kak-uznat-pro-izmeny-muzha/>

Для мужчин

Как возбудить девушку: <http://sekrety-zhenshhin.ru/kak-vozbudit-devushku/>

Мужская сила: <http://sekrety-zhenshhin.ru/muzhskaya-sila/>

Почему изменяют жёны: <http://sekrety-zhenshhin.ru/pochemu-izmenyayut-zhyony/>

Как уличить жену в измене: <http://sekrety-zhenshhin.ru/kak-ulichit-zhenu-v-izmene/>

Для всех

Как найти работу: <http://sekrety-zhenshhin.ru/kak-najti-rabotu/>

Как быстро сделать карьеру: <http://sekrety-zhenshhin.ru/kak-bystro-sdelat-kareru/>

Предупреждение

Помните, что вся ответственность на использовании информации, о которой Вы прочитали в этой книге лежит именно на Вас. Многие из предлагаемых способов строго индивидуальны, поэтому перед тем, как применять вышеописанные советы, рекомендации и способы, необходимо проконсультироваться у специалиста.

Вся информация этой книги это личное мнение авторов.

Все права защищены.

Данное руководство продаётся только на сайте: <http://www.sekrety-zhenshhin.ru>

Контакты на сайте: <http://www.sekrety-zhenshhin.ru/kontakty/>

В руководстве использованы личные материалы автора и несколько материалов с других интернет сайтов и видеороликов.