

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН



ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ



Согласно данным международных медицинских организаций от варикозного расширения вен ног страдает почти половина населения Земли, причем женщины сталкиваются с этой проблемой втрое чаще, чем мужчины. Как правило, варикозное расширение вен нижних конечностей проявляется у людей в возрасте 30–40 лет и может сопровождать до конца жизни, если не начать своевременное лечение.

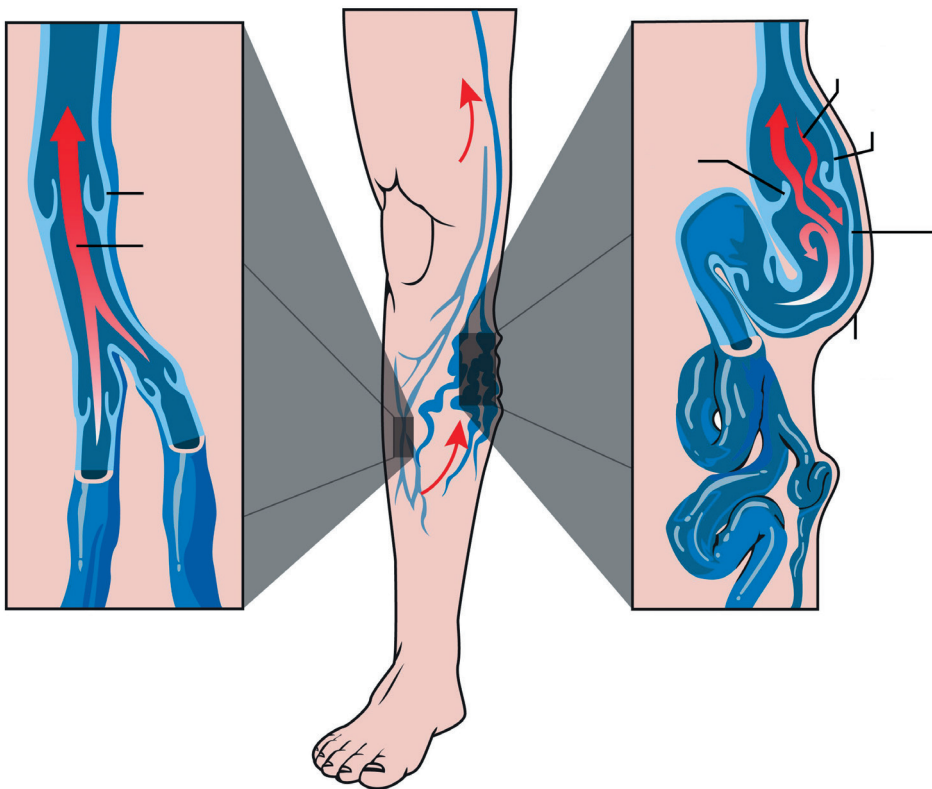
Варикозная болезнь вызывается слабостью венозных стенок и системы клапанов человека. При здоровой и нормальной работе клапанов, обеспечивается циркуляция крови от ног к сердцу. При нарушении функциональной работы клапанов, в ногах происходит застой крови и повышается давление. В результате чего вены становятся слабыми, увеличенными и их форма нарушается.

ПРИЧИНЫ ВАРИКОЗА НОГ У ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

Известно, что причины варикоза ног и их устранение, тесно взаимосвязаны, а потому обязательно нужно знать, что привело к болезни в каждом конкретном случае.

1. Долгое пребывание на ногах.
2. Наследственная предрасположенность.
3. Недостаточная подвижность
4. Сбои работы в эндокринной и гормональной системах. Такие проблемы чаще всего возникают у женщин в период полового созревания, беременности и во время климакса.
5. Новообразования на органах малого таза, которые препятствуют нормальному току крови по венам. В данном случае речь идет о тромбах, опухолях и кистах.
6. Стрессы и постоянные нервные расстройства, которые пагубно влияют на сосуды и вены. Они теряют свою упругость и расширяются.
7. Вредные привычки (алкоголь и никотин).
8. Неудобная обувь (узкая, тесная или на каблуках).
9. Биологические особенности человека, например, высокий рост.

СИМПТОМЫ ВАРИКОЗНОГО РАСШИРЕНИЯ НОГ



К первым симптомам варикоза ног относятся отеки, судороги и зуд. Однако есть и ряд других признаков, по которым можно определить у себя возникновение этого заболевания. К ним относятся:

- потемнела кожа голени, кое-где начали появляться уплотнения, узелки, припухлости, сухость кожи;
- вены стали легко прощупываться при пальпации;
- сосудистые звездочки – следы порвавшихся капилляров, чувство тяжести в ногах, судороги в ночное время;
- появилась венозная сеточка
- появление болевых ощущений в ногах при ходьбе боль пульсирующая и горячая, в спокойном состоянии – ломящая. Количество и интенсивность симптомов зависит от стадии болезни – чем дольше ее не лечить, тем более выраженной будет симптоматика

Варикозная болезнь вен на ногах – не только косметическая проблема, вызывающая беспокойство у людей по поводу своей привлекательности, но и опасное заболевание, требующее адекватного лечения и соблюдения мер профилактики.

ДИАГНОСТИКА

Для того чтобы диагностировать варикозную болезнь нижних конечностей и назначить соответствующее лечение, специалист предложит больному пройти комплексное обследование, включающее в себя различные методы.

- **Дуплексное сканирование (УЗИ вен)** – самый информативный метод диагностики варикозного расширения вен ног, дающий возможность получить представление о степени расширения вен, направлении тока крови по венам и их проходимости, а также обнаружить наличие сгустков крови (тромбов).
- **Контрастная венография**, которая представляет собой метод обследования, позволяющий обнаружить расширенные вены и узнать о степени их проходимости для крови.

Диагностировать варикоз глубоких вен может только высококвалифицированный флеболог.

Осложненное течение варикоза сопровождается формированием тромбозов и воспалений вен, трофическими язвами и расстройствами кожи. Эти осложнения проявляются в изменении цвета кожи на ногах, красноте, потемнении, посинении кожи.

Тромбофлебит – это патологический процесс, протекающий внутри вен и сосудов, при этом поражаются внутренние их стенки в результате образования тромбов (кровяных сгустков). Происходит это по причине медленного кровотока, который циркулирует по венам. Основные симптомы этого заболевания: повышение температуры до $37,5\text{ }^{\circ}\text{C}$, покраснения на коже и болезненные ощущения в ногах.





Варикозное расширение вен и тромбоз являются весьма коварными заболеваниями. Но особую опасность несет второй недуг. Дело в том, что образовавшийся тромб может в любой момент оторваться от стенки сосуда и направиться под давлением кровотока в любое другое место.

ПРОФИЛАКТИКА ВАРИКОЗНОГО РАСШИРЕНИЯ ВЕН НОГ

Чтобы борьба с варикозной болезнью ног, была успешной, достаточно соблюдать несколько простых правил:

1. Не находитесь в одном положении долгое время, особенно, если вы ведете малоподвижный образ жизни.

2. Не носите тугие обтягивающие вещи и неудобную обувь. Речь в первую очередь идет о лосинах и туфлях на высоких каблуках.

3. Избегайте запоров.

4. Откажитесь от вредных привычек.

5. Пейте в сутки не менее 2 литров воды.

6. Регулярно занимайтесь спортом.

7. Следите за весом.

8. Принимайте контрастный душ.

9. Носите компрессионное белье для профилактики и лечения.

**Если заболевание запущено,
приходится прибегать к хирургическому лечению
варикоза вен ног.**

Не доводите свой организм до этого!

ЛЕЧЕБНЫЙ КУРС В САНАТОРИЯХ

- Консультативный прием (кардиолог, невролог, терапевт);
- Диагностика (анализ крови, ЭКГ, УЗИ сердца, УЗИ сосудов и вен);
- Гирудотерапия;
- Прессотерапия;
- Здоровое и сбалансированное питание;
- Рекомендации как управлять стрессом и не бояться болезнь;
- Дозированная физическая активность (терренкур и «скандинавская ходьба», лечебная физкультура в зале и в бассейне).

**Более подробную информацию о предоставляемых санаториями услугах Вы можете узнать по бесплатному номеру круглосуточной службы поддержки “РЖД - ЗДОРОВЬЕ”
8 (800) 555 2 777**

ПЕРЕЧЕНЬ САНАТОРИЕВ “РЖД-ЗДОРОВЬЕ” ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДАННОЙ ГРУППЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Санаторий «Аквамарин»
353417, Краснодарский край,
г. Анапа, с. Витязево,
ул. Горького/бульвар Шардоне, 42/1

+7 (495) 797-05-84
+7 (988) 235-84-00



Санаторий «Жемчужина Зауралья»

641871, Курганская обл.,
г. Шадринск,
ул. Крайняя, 17

8 (800) 300-59-60



Санаторий «Сосновый Бор»

610901, Кировская обл.,
п/о Нижнеивкино

+7 (8332) 78-18-32
+7 (8332) 78-71-91



Санаторий «Мыс Видный»

354037, Краснодарский край,
г. Сочи, ул. Новороссийское шоссе, 1

+7 (800) 77-50-100

+7 (862) 260-94-48



Санаторий «Черноморье»

354000, Краснодарский край,
г. Сочи, ул. Орджоникидзе, 27

+7 (988) 235-84-00

+7 (495) 797-05-84



Санаторий «Октябрьский»

354053, Краснодарский край,
г. Сочи, ул. Плеханова, 34 Б

+7 (862) 225-71-62

+7 (495) 215-09-91



Санаторий «Долина Нарзанов» г. Кисловодск

357700, Ставропольский край,
г. Кисловодск, ул. Урицкого, 1

+7 (988) 236-84-00

+7 (495) 797-05-84



Санаторий «Янтарь»

238560, Калининградская обл.,
г. Светлогорск, ул. Ленина, 50

+7 (4012) 508-676

+7 (911) 460-86-76



Санаторий «Волжские Дали»

410505, Саратовская обл.,
Саратовский р-н, с. Пристанное

+7 (8452) 411-980

+7 (8452) 411-949



Благотворительный фонд «Почет» совместно с Центральной дирекцией здравоохранения ОАО «РЖД» на регулярной основе проводит для Вас встречи с врачами железнодорожных больниц и поликлиник по профилактике наиболее часто встречающихся заболеваний в старшем возрасте. На этих встречах врачи рассказывают о диагностике заболеваний, правильном питании и образе жизни, методах лечения и предотвращения обострений. Мы надеемся, что эти занятия будут для Вас полезны и помогут Вам поддерживать себя в хорошей форме. Если Вы хотите узнать тематику встреч или принять участие в занятиях, Вам необходимо обратиться в свой Совет ветеранов, где Вы состоите на учете, в Межрегиональный координационный совет ветеранов Вашей железной дороги или в Благотворительный фонд «Почет» и сообщить о своем желании. Ждем Вас на наших занятиях!

Благотворительный фонд «Почет»:

+7 (499) 262 0 262

для звонков из регионов:

8 (800) 775 22 42

Единый Контакт-центр сети учреждений здравоохранения

ОАО «РЖД» – «РЖД-Медицина»:

8 (800) 234 34 34, rzd-medicine.ru

Служба поддержки АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ»:

8 (800) 555 2 777