

По данным Всемирной организации здравоохранения, в развитых странах мира от **варикозного расширения вен** страдает от 20 до 70 процентов населения. Эта проблема актуальна и для Беларуси.

Что такое варикозное расширение вен и каковы причины его возникновения?

Варикозное расширение вен – заболевание вен, характеризующееся неравномерным увеличением их просвета, узлоподобной извилистостью, а также истончением венозной стенки.

Варикозное расширение вен может возникать в различных органах, например, в пищеводе (при портальной гипертензии), семенном канатике (варикоцеле). **Наиболее часто встречается поражение вен нижних конечностей**, которое наблюдается преимущественно у женщин и нередко связано с беременностью.

Различают первичное и вторичное варикозное расширение вен нижних конечностей:

- **Первичное** может быть обусловлено врожденной слабостью венозной стенки, недостаточностью клапанов вен (глубоких, поверхностных, коммуникантных). Предрасполагающими факторами являются чрезмерные нагрузки, работа, связанная с длительной ходьбой или выполняемая в положении стоя.
- **Вторичное** развивается после перенесенного тромбоза глубоких вен голени, бедра, подвздошных вен или нижней полой вены, перевязки их или сдавления извне.

Причин развития варикозной болезни ног много. Основные из них следующие:

- **Наследственность** – играет значительную роль в возникновении данной патологии.
- **Факторы окружающей среды, особенности образа жизни и питания** – на основании многочисленных исследований пациентов нескольких поколений доказано, что они преобладают в возникновении и прогрессировании варикозной болезни.
- **Беременность** - традиционно считается одной из основных причин развития варикозной болезни, объясняющей более частое (в 3-4 раза) поражение сосудов нижних конечностей.
- **Ожирение** - также доказанный фактор риска варикозного расширения вен ног. При этом увеличение индекса массы тела до 27 кг/м² и выше ведет к возрастанию частоты заболевания на 33%.

● **Образ жизни** - оказывает существенное влияние на развитие и течение варикозной болезни. В частности, доказано неблагоприятное влияние длительных статических нагрузок с подъемом тяжестей или неподвижным пребыванием в положении стоя и сидя.

● **Тесное нижнее белье**, сдавливающее венозные магистрали на уровне паховых складок, и различные корсеты, повышающие внутрибрюшное давление, оказывают неблагоприятное влияние на течение варикозной болезни.



● **Особенности питания** - снижение в рационе сырых овощей и фруктов приводит к постоянному дефициту растительных волокон, необходимых для формирования венозной стенки и хроническим запорам, которые являются причиной перманентного повышения внутрибрюшного давления и провоцируют возникновение варикозной болезни.

● **Дисгормональные состояния** - также участвуют в патогенезе варикозной болезни. Их роль в последние годы прогрессивно возрастает, что обусловлено широким использованием средств гормональной контрацепции, популяризацией гормонозаместительной терапии в предклимактерический период и при лечении остеопороза.



Симптомы и течение болезни

● **Первыми клиническими проявлениями заболевания** являются быстрая утомляемость конечности, чувство тяжести в ней, ощущение кожного зуда, тепла, покалывания и ползания мурашек, к концу дня возникает отек области голеностопного сустава и голени, а затем умеренное расширение вен на бедре и голени.

● **Это расширение постепенно прогрессирует**, появляются извитость и узлы.

● **Жалобы на тяжесть и распирающие ощущения в ноге** становятся постоянными. Появляются судороги в икроножных мышцах, как правило, ночью.

● **Течение болезни может осложниться развитием острого тромбоза**, кровотечением из варикозных узлов, экземой, трофическими изменениями кожи голени с образованием язв.



Диагностика и лечение

Диагностика болезни не представляет затруднений. Варикозно расширенные вены обнаруживаются при осмотре и пальпации. Функциональное состояние вен нижних конечностей оценивают с помощью различных проб, которые производит врач.

Лечение варикозной болезни, как правило, комплексное и индивидуальное, включает как консервативное, так и оперативное.

Но из множества подходов к лечению варикозной болезни, на сегодняшний день наиболее эффективным методом является **хирургический** - операция - флебэктомия (удаление участка вены).

Применяются также **медикаментозная и компрессионная терапия**. Она необходима как вспомогательный метод при оперативном лечении, так и как самостоятельный метод лечения при начальных стадиях варикозной болезни, а также при наличии противопоказаний к оперативному лечению. В некоторых случаях, чаще как вспомогательный метод, возможно применение склеротерапии и/или лазеротерапии.

В последнее время хорошо зарекомендовали себя **малоинвазивные методы** оперативного лечения (минифлебэктомия), однако они требуют наличия специального инструментария и соответствующей подготовки хирургов.

Меры профилактики

При наличии начальных проявлений варикоза, не требующих специального лечения, соблюдение достаточно простых правил позволит замедлить, а в некоторых случаях и избежать дальнейшего развития болезни. Для этого необходимо:



- **Свести к минимуму посещение горячих ванн, саун, пребывание на солнце.** Все перечисленное снижает венозный тонус, ведет к застою крови в нижних конечностях.

- **Не носить обтягивающую одежду, чулки и носки с резинками,** так как это ведет к сдавлению вен.

- **Избыточная масса тела и занятия спортом,** связанные с большой статической нагрузкой на ноги (тяжелая атлетика, бодибилдинг) увеличивают венозное давление.

- **Избегать ношения обуви на высоких каблуках,** отдавая предпочтение тем, что до 4-5 см; не сидеть нога на ногу.

- **Если чувствуется тяжесть в ногах вечером,** во время сна и отдыха, ноги следует держать в приподнятом состоянии. Если ваша работа сопровождается долгим сидением за столом или долгим стоянием, то следует чаще менять положение ног, шагать на месте, вращать стопы.

- **После душа или принятия ванны** ноги следует ополоскивать холодной водой.

- **Существуют виды спорта,** которые полезны при этом заболевании: прежде всего плавание, а также ходьба, прогулки на велосипеде, лыжах.

- **Немаловажное значение для профилактики** имеют бинтование ног либо ношение специального компрессионного трикотажа, применение фармакологических препаратов, укрепляющую сосудистую систему.

Необходимо помнить: соблюдение изложенных рекомендаций позволит избежать болезни и сохранить ноги здоровыми на долгие годы.

Авторы:

Жук Г.В. - врач-хирург отделения
трансплантации 9-й ГКБ

Редактор:

Арский Ю.М.

Компьютерная верстка и оформление:

Згирская И.А.

Ответственный за выпуск:

Кавриго С.В.

*Комитет по здравоохранению Мингорисполкома
УЗ «9-я городская клиническая больница»
Городской Центр здоровья*

Варикозное расширение вен



Минск