

Каждый второй взрослый житель планеты в той или иной степени сталкивается с такой болезнью, как **варикозная недостаточность**, или расстройство венозной системы. *Наиболее высокая распространенность данной патологии наблюдается в возрасте 20-50 лет, причем женщины болеют в 4-6 раз чаще, чем мужчины.* Из общего количества страдающих варикозной недостаточностью четверть пациентов имеют клинические признаки хронической венозной недостаточности.

### Что такое хроническая венозная недостаточность, причины и факторы ее развития?

**Хроническая венозная недостаточность (ХВН) – это нарушение оттока крови по венам нижних конечностей, которое сопровождается чувством тяжести, болями и отеками ног.**

ХВН можно назвать болезнью цивилизации. Именно образ жизни современного человека во многом определяет широкую распространенность этой патологии.

**К основным причинам возникновения ХВН можно отнести:**

- *варикозное расширение вен;*
- *посттромбофлебитический синдром, развивающийся после тромбофлебита глубоких вен.*

**Факторами, предрасполагающими к появлению ХВН, также являются:**

- **наследственная предрасположенность** - варикоз наследуется с 90-процентной вероятностью, если вены расширены у обоих родителей и 60-процентной; если у кого-то одного из них;



Варикозно расширенные вены

- **малоподвижный (сидячий) образ жизни;**
- **длительное пребывание на ногах;**
- **избыточный вес;**
- **ношение обуви на высоком каблуке;**
- **занятия спортом, связанные с большой нагрузкой на ноги;**
- **беременность** (ХВН часто называют заболеванием с «женским лицом». Организм женщины подвержен влиянию

*ежемесячных гормональных колебаний, что негативно сказывается и на венозной системе);*

- **ношение тесной одежды** (тугие пояса, корсеты, носки и чулки с тугими резинками);
- **сахарный диабет;**

Вена в норме



Ток крови  
Закрытый клапан

Вена при варикозе



Открытый клапан

- **курение;**
- **запоры;**
- **ряд профессий, увеличивающих риск ХВН:** офисный работник, продавец, парикмахер, водитель-дальнобойщик и т.д.;
- **рост:** чем он выше, тем больше вероятность развития ХВН.

### Симптомы, течение болезни, диагностика и лечение

*Симптомы хронической венозной недостаточности многообразны и зависят от стадии развития болезни.*

**Первыми признаками неблагополучия венозной системы являются отеки голени и стоп в конце дня, чувство тяжести в икрах, которое появляется при длительном пребывании в положении стоя или сидя.**

**Пациенты обращают внимание на то, что обувь, комфортная утром, начинает жать к вечеру;** носки или гольфы оставляют глубокие следы на коже. Характерно, что эти симптомы уменьшаются при ходьбе и после ночного отдыха.

**Несколько позже появляются распирающие боли в икрах, чувство жара в ногах, ночные судороги в икроножных мышцах.** Происходят и внешние изменения. На бедрах и голени образуются мелкие сине-красные сосудистые «звездочки», внутрикожные вены становятся темно-синими, а иногда увеличиваются, напоминая грозди винограда. По мере прогрессирования болезни кожа голени становится сухой, чувствительной к различным травмам. Затем могут появиться небольшие островки темно-коричневого цвета, которые постепенно сливаются, в центре формируется участок кожи, напоминающий натек стеарина, и вслед за этим может образоваться трофическая язва.

**Диагностирование ХВН осуществляется визуально в запущенных случаях, когда нога «украшена» варикозными венами, или с помощью различных ультразвуковых методов.**

**Лечение хронической венозной недостаточности заключается практически в тех же мероприятиях, которые используются при посттромбофлебитическом синдроме и варикозной болезни.**

Долгое время единственным методом лечения этой патологии оставался хирургический. Сегодня более чем в 80 процентах случаев с варикозным расширением вен удастся справиться в амбулаторных условиях. Если вы предрасположены к варикозу, то не реже 1-2 раз в год посещайте хирурга. Ультразвуковое исследование сосудов нижних конечностей поможет контролировать состояние вен.

**Наиболее эффективны для лечения - средства на основе натурального растительного сырья, содержащие флавоноиды.** Скорость оттока крови по-



сле курса вентонизирующей терапии возрастает на 40-45 процентов, улучшается работа мышц голени. Хорошим дополнением будут специальные местные препараты-гели и компрессионный трикотаж.

### Меры профилактики и защиты от ХВН

*Существуют простые правила, следуя которым можно значительно облегчить свое состояние и уменьшить риск развития осложнений хронической венозной недостаточности:*

- ✓ **Держать ноги** в приподнятом положении во время сна и отдыха.
- ✓ **Избегать** длительного пребывания в сидячем положении или стоя. При вынужденном долгом сидении или стоянии - чаще менять положение или пройтись в быстром темпе.
- ✓ **Носить обувь** с каблуком средней высоты.
- ✓ **Ополаскивать ноги** прохладной водой после теплой ванны или душа.
- ✓ **Избегать** приема слишком горячих ванн, посещения саун, длительного пребывания на солнце.
- ✓ **Не носить** слишком обтягивающей одежды, тугих поясов, чулок и носков с тугими резинками.
- ✓ **Вести активный образ жизни**, больше двигаться. Полезны пешие прогулки, плавание.
- ✓ **Избегать** слишком больших физических нагрузок.
- ✓ **Следить** за массой тела.
- ✓ **Не сидеть** «нога на ногу».



**Время от времени выполнять простую гимнастику для ног:**

- ✓ лежа или сидя сгибать и разгибать стопы 1-2 минуты;
- ✓ походить на месте, не отрывая носков от пола 1-2 минуты;
- ✓ положить ноги на возвышение на 5-10 минут.

**В случае появления малейших симптомов, обращайтесь к врачу для обследования и назначения, при необходимости, эффективных медикаментозных препаратов, оказывающих противовоспалительное, обезболивающее и вентонизирующее действие!**

Автор:

Редактор:  
Компьютерная верстка и  
художественное оформление:  
Ответственный за выпуск:

Есманчик О.П. – зам. главного врача по  
медицинской части 2-й ЦРП  
Арский Ю.М.

Згирская И.А.  
Кавриго С.В.

Комитет по здравоохранению Мингорисполкома  
УЗ «2-я центральная районная поликлиника»  
Городской Центр здоровья

# Хроническая венозная недостаточность



Мунек