

Хроническая венозная недостаточность (ХВН)

Хроническая венозная недостаточность (ХВН) - это совокупность клинических проявлений, возникающих в результате нарушения оттока крови в системе вен. Наиболее часто ХВН проявляется варикозным расширением вен нижних конечностей.

ХВН нижних конечностей в настоящее время является самым распространенным сосудистым заболеванием. У женщин ХВН встречается в три раза чаще, чем у мужчин.

К предрасполагающим факторам развития ХВН относятся:

- ▶ наследственность;
- ▶ женский пол;
- ▶ повторные беременности;
- ▶ избыточная масса тела;
- ▶ недостаточная физическая активность; тяжелый физический труд, связанный с подъемом тяжестей, длительное пребывание в положении стоя или сидя.

Профилактика хронической венозной недостаточности

В настоящее время большое значение имеет профилактика ХВН. Выполнение несложных мероприятий позволяет значительно снизить риск возникновения заболеваний вен нижних конечностей:

- ▶ ведение подвижного образа жизни, чередование статической нагрузки с ходьбой, бегом, плаванием.
- ▶ во время отдыха держать ноги в приподнятом положении.
- ▶ следить за массой тела
- ▶ носить удобную обувь с каблуком до 4 см, в случае необходимости пользоваться ортопедическими стельками.
- ▶ при использовании эстрогенных препаратов (оральные контрацептивы), при беременности в плановом порядке выполнять ультразвуковое ангиосканирование вен нижних конечностей.

- ▶ в случае необходимости использовать эластическую компрессию и лекарственные препараты.

Советы больным с симптомами хронической венозной недостаточности



1. Включайте в ежедневный рацион больше сырых овощей и фруктов. Ограничьте жирные, острые и солёные блюда, вызывающие жажду. Употребляйте хлеб из муки грубого помола с отрубями, и гречку.
2. Избыточное потребление жидкости нежелательно, но и недостаток ее провоцирует запоры, ведущие к усугублению хронической венозной недостаточности.
3. Больше двигайтесь (чаще ходите пешком, избегайте по возможности пользование лифтом и пр.)
4. При длительном сидении или стоянии чаще меняйте позу.
5. Стремитесь избавиться от лишнего веса.
6. Принимайте ежедневно тугой контрастный душ для ног, чередуя холодную и тёплую воду. Ухаживайте за кожей ног и ногтями.
7. Во время сна и отдыха держите ноги в приподнятом положении.
8. Носите медицинский компрессионный трикотаж (продается в аптеке), используйте ортопедические стельки.
9. Занимайтесь подвижными видами спорта (бег, велосипед, спортивная ходьба и особенно плавание).
10. Регулярно принимайте флеботропные препараты.



Лечебная гимнастика, направленная на улучшение оттока крови по венам нижних конечностей.

- ▶ Сидя на стуле, прижав ноги друг к другу, опускайте их на носки, затем на пятки (15-20 раз).
- ▶ Оперевшись двумя руками на две опоры сбоку (ходунки), подниматься на цыпочки, опускаясь затем на пятки.
- ▶ Обопритесь двумя руками о стену (на высоте плеч). Попеременно становитесь на носки, затем на пятки (20 раз).
- ▶ На вдохе поднимите руки вверх и встаньте на носки. На выдохе расслабьтесь, опустите руки вниз, опуститесь на пятки, согнув ноги в коленях.

- ▶ Сядьте, поставьте пятки на пол, а носками совершайте вращательные движения в воздухе в разные стороны (15-20 раз)
- ▶ Далее, не отрывая пятки от пола, поднимайте и опускайте носки вверх-вниз (15-20 раз)
- ▶ Сидя поставьте одну ногу на носок, другую на пятку. Поочередно переставляйте положение ног с пятки на носок и наоборот. (15-20 раз)
- ▶ Лягте на пол. Подделайте упражнение «велосипед» в быстром темпе (15-20 вращений ногами)
- ▶ Далее упражнение «ножницы» — (15-20 махов ногами)
- ▶ Также, вытянутыми ногами в положении лёжа подделайте вращательные движения в воздухе. (10 раз)



