ВАРИКОЗ

Хронические заболевания вен – это целый ряд болезней, которые приводят к нарушению оттока крови из нижних конечностей. Наиболее часто встречаются такие их виды, как варикозная болезнь и посттромбофлебитический синдром (ПТФС, последствия венозного тромбоза). Эти заболевания по мере своего прогрессирования причиняют больному все больше и больше дискомфорта, существенно ухудшая качество его жизни. К тому же, они могут вызвать ряд осложнений, исходом которых могут стать ампутация конечности и даже летальный исход. Хроническими заболеваниями вен нижних конечностей страдает до 40% взрослого населения нашей страны. Варикозное расширение вен наблюдается у 20 процентов женщин и 10 процентов мужчин в мире.

Основной причиной развития хронических заболеваний вен является нарушение нормального функционирования венозных клапанов. Вследствие этого в сосудах задерживается кровь, они переполняются, растягивая стенку сосуда, и возникают мешочкообразные их выпячивания - варикозное расширение вен. Среди основных предрасполагающих причин заболевания выделяют: наследственность; длительные статические нагрузки; малоподвижный образ жизни; прием гормональных препаратов и гормональные нарушения; беременность; травмы ног; поднятие тяжестей и перегрузки; курение. В группу риска входят люди, которых профессия заставляет в течение рабочего дня часами стоять на ногах, быть за рулем, компьютером и т.п.

Несмотря на тот факт, что варикоз довольно сложно излечить и иногда доходит до оперативного вмешательства, если следовать профилактике заболевания, то можно минимизировать шансы на его возникновение.

Прежде всего, следует обратить внимание на свое питание. Ведь, все что мы едим, приносит для нашего организма, как пользу, так и вред. Насыщая организм жирными продуктами животного происхождения, мы тем самым провоцируем увеличение холестерина в крови и избыточный вес. Поэтому, в рационе следует большее внимание уделять овощам и фруктам, богатым витаминами, и минералами.

Вторым немаловажным фактором являются специальные упражнения, который будут способствовать кровотоку. При варикозном расширении вен рекомендуется также заниматься плаваньем, ходьбой, катанием на лыжах и на велосипедах.

Следует обратить внимание на гардероб и по возможности убрать обтягивающие и тесные вещи, поскольку они пережимают и ухудшают циркуляцию крови. Рекомендуется отдавать предпочтение свободной и комфортной одежде.

Соблюдение этих несложных правил поможет избежать развития варикоза.