

ВАРИКОЗ И ВЕНОЗНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ: ПАМЯТКА* ПАЦИЕНТАМ

Венозная недостаточность наблюдается у:

- беременных
- лиц, работающих «стоя»
- лиц, работающих «сидя»
- лиц с избыточной массой тела

Факторами риска также являются:

- наследственность
- ношение обуви на высоких каблуках
- автовождение (длительно днём)
- длительные авиаперелёты и поездки

Это первые признаки
венозной
недостаточности
нижних конечностей

- ✓ Синдром «тяжёлых ног» (ноги «гудят» к вечеру)
- ✓ Ощущение тесноты обуви к вечеру
- ✓ Следы на коже от резинки носков, гольфов
- ✓ Зуд и шелушение кожи в области голеней
- ✓ Судороги икроножных мышц ночью
- ✓ Усиление венозного рисунка на ногах (звёздочки или вены)

Эти симптомы (один или несколько одновременно)
могут проявиться на одной ноге или сразу на обеих

Чтобы предотвратить варикозную болезнь – рекомендации:

ВКЛЮЧАЙТЕ

в ежедневный рацион больше сырых овощей и фруктов; продуктов, содержащих клетчатку (хлеб из муки грубого помола или с отрубями, гречка, злаки); растительное масло (50 г в день)

ОГРАНИЧЬТЕ

употребление жирной пищи животного происхождения, острых и солёных блюд

НОСИТЕ

удобную обувь. Туфли на высоком каблуке (5 см) лучше оставить только для «выхода в свет». Туфли с каблуками > 5 см надевать не рекомендуется. По возможности ходите босиком, особенно по неровным поверхностям (по земле, траве).

ПЕЙТЕ

не менее двух литров воды в день, особенно летом

ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ СИДЕНИИ ИЛИ СТОЯНИИ:

- чаще меняйте позу
- каждые 40-50 мин ходите
- в течение дня делайте упражнения для ног: круговые движения голеностопного сустава по 2-3 мин, сжимание/разжимание пальцев ног по 2-3 мин
- избегайте сидения в позе «нога на ногу»

ДЕРЖИТЕ

ноги в приподнятом положении во время сна (на валик) и отдыха

ИЗБЕГАЙТЕ РЕЗКИХ ТЕМПЕРАТУРНЫХ

перепадов (не рекомендуются горячие ванны, бани и длительное пребывание на солнце)

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

(чаще ходите пешком, избегайте, по возможности, пользования лифтом)

НОСИТЕ

медицинский компрессионный трикотаж, ортопедические стельки

ПРИНИМАЙТЕ

ежедневно контрастный душ для ног, чередуя холодную и тёплую воду. Это способствует укреплению венозной стенки и улучшает кровообращение.

ЗАНИМАЙТЕСЬ

подвижными видами спорта (бег, лыжи, велосипед, плавание)