

Профилактика варикозного расширения вен нижних конечностей

Подготовила:
студентка 409 группы
лечебного факультета
Калинина Яна

Варикозная болезнь нижних конечностей – это патология, представляющая собой комплекс симптомов, возникших в результате расширения стенок венозных сосудов.

Варикозная болезнь очень широко распространена по всему миру. Её частота достигает 60 % среди всего взрослого населения в зависимости от страны.

Стадии варикоза нижних конечностей

Международная классификация



0

1

2

3

4

5

6

видимые признаки отсутствуют, возможна тяжесть в ногах

появляются сосудистые звездочки

видны расширенные вены, болят ноги, возможны ночные судороги

регулярно отекают ноги

развивается воспаление кожи, изменяется её цвет

образуются язвы

развиваются стойкие трофические язвы

Компенсации

Субкомпенсации

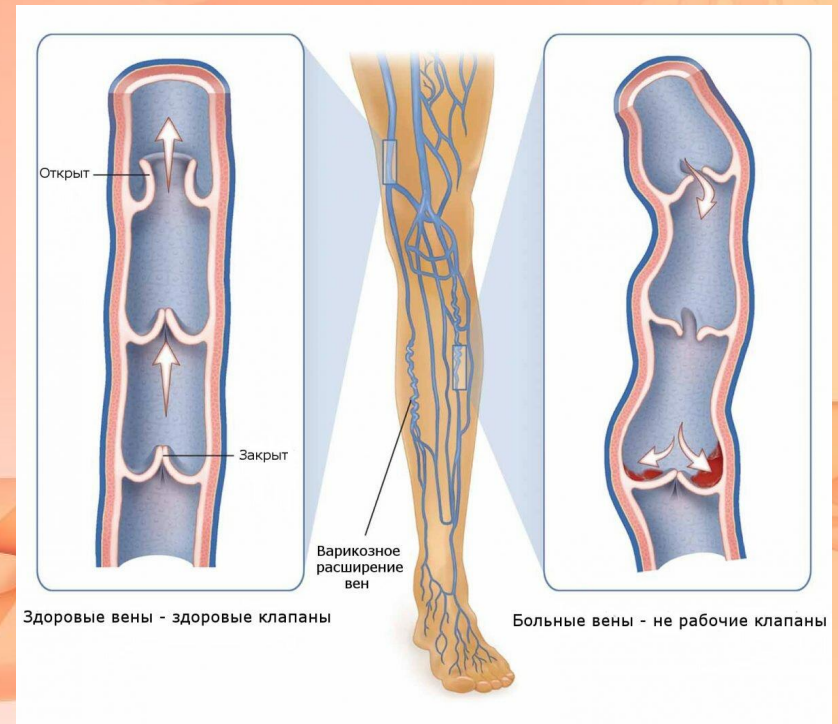
Декомпенсации

Классификация В.С. Савельева

Факторы риска

Возраст. Риск варикозного расширения вен увеличивается с возрастом. Старение вызывает износ клапанов вен, которые помогают регулировать кровоток. В конечном счете, износ приводит к обратному току крови в ваших венах.

Пол. Женщины более склонны к развитию этого заболевания.



Беременность.

Семейное заболевание.

Ожирение.

Стоячий или сидячий образ жизни. Кровь не течет так же хорошо, если вы находитесь в одном и том же положении в течение длительного времени.



Профилактика

Больше двигаться.
Укрепить вены и улучшить кровообращение помогут регулярные занятия спортом. Занятия аэробикой, бегом, плаванием в умеренном режиме способствуют оздоровлению ваших вен.



Не увлекайтесь горячими ваннами, сауной, длительным пребыванием на солнце. Все перечисленное снижает венозный тонус, ведет к застою крови в нижних конечностях.

Больше ходить по росе и кромке водоемов летом.



Снижать вес. Особенно подвержены такому заболеванию люди, которые страдают избыточным весом. В кровеносных сосудах полного человека находится больше крови, чем у человека с нормальным весом, поэтому на такие сосуды приходится слишком большая нагрузка.



Не носите обтягивающей одежды, чулок и носков с тугими резинками, так как это ведет к сдавлению вен. Но поддерживающие колготки и чулки в некоторой степени помогают предотвратить варикоз.

Не сидите нога на ногу! При забрасывании одного колена на другое создаётся препятствие на пути кровотока.



Равномерно чередуйте нагрузки, никогда не оставаясь надолго в одном и том же положении.

Упражнение утром. Перед сном и утром после пробуждения по 3-5 минут вертеть пальцами ног и стопами - это улучшает кровообращение в нижних конечностях.

Не носить каблуки и тесную обувь.

