

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

видимые признаки отсутствуют, возможна тяжесть в ногах

1

появляются сосудистые звездочки

2

видны расширенные вены, болят ноги, возможны ночные судороги

3

регулярно отекают ноги

4

развивается воспаление кожи, изменяется её цвет

5

образуются язвы

6

развиваются стойкие трофические язвы

Компенсации

Субкомпенсации

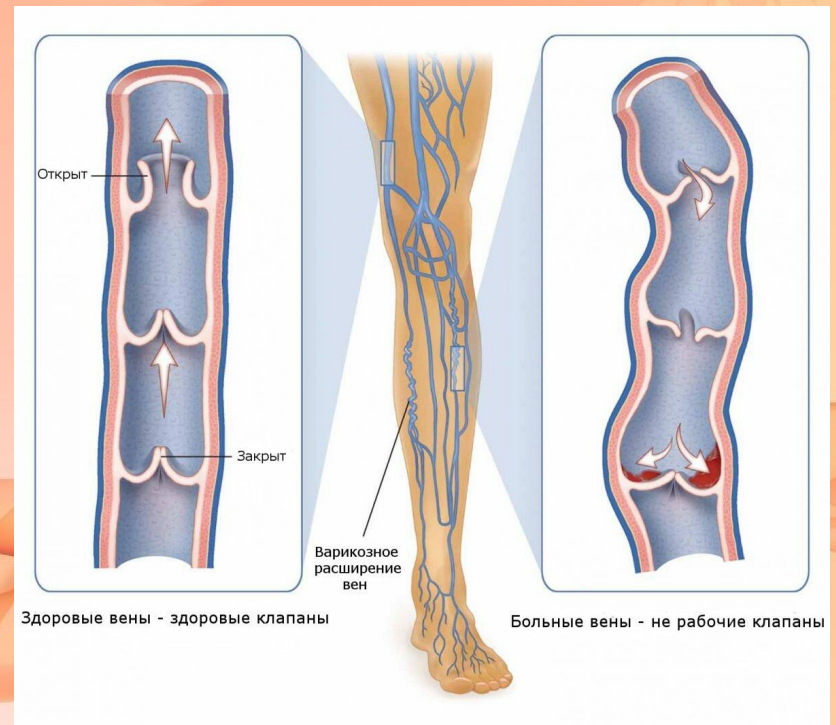
Декомпенсации

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.

