

Варикозная болезнь у беременных

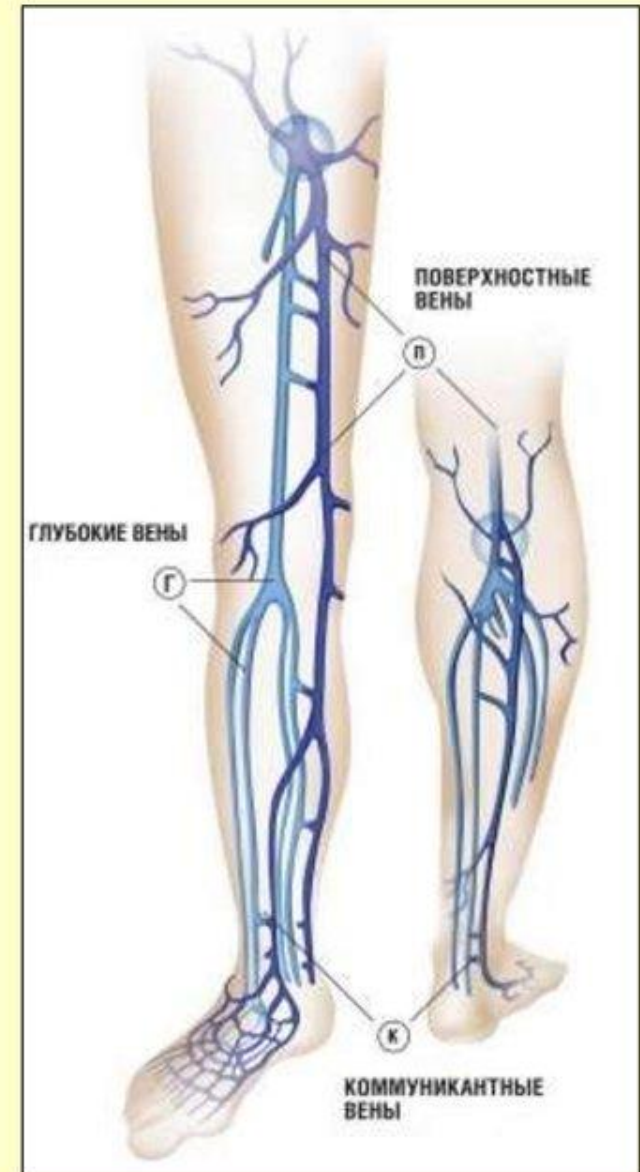
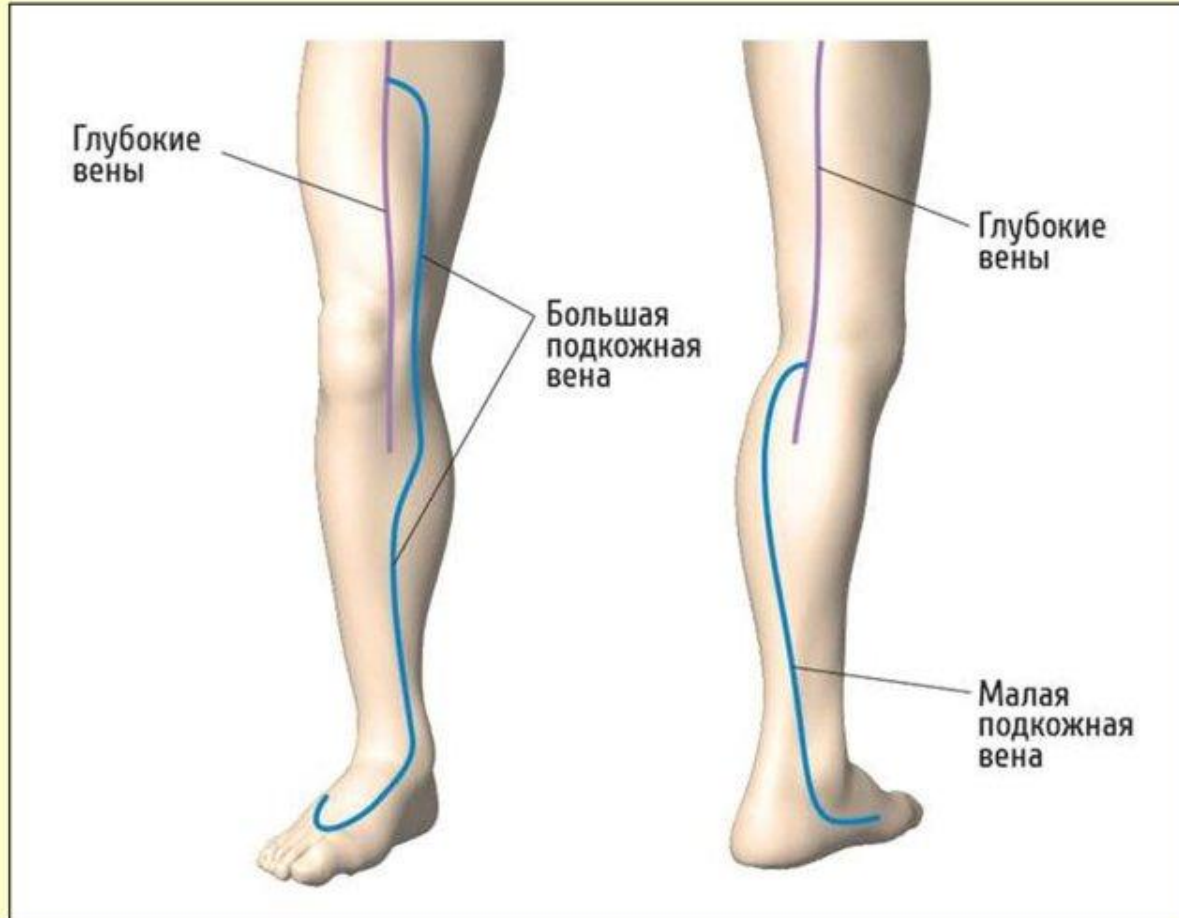
Мамедов Адам
Руководитель ОХО
Староста НСК “Хирургические
болезни” ИВГМА



БОЛЬШАЯ ПОДКОЖНАЯ ВЕНА



ВЕНЫ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

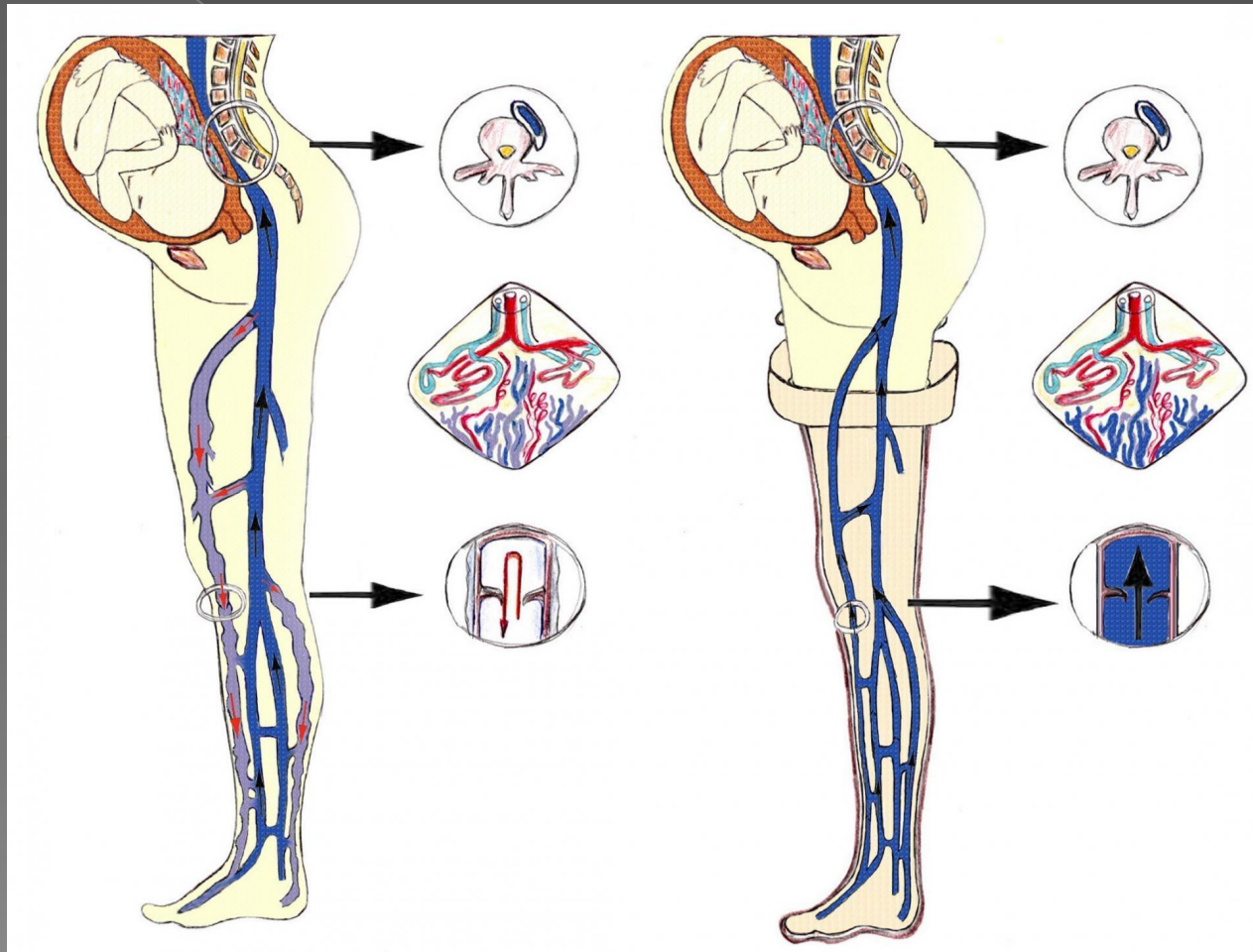


ЧТО ТАКОЕ ВАРИКОЗНАЯ БОЛЕЗНЬ

- Варикозное расширение вен нижних конечностей - стойкое и необратимое расширение вен, возникающее в результате грубых изменений их стенок, а также недостаточности их клапанного аппарата вследствие генетического дефекта. Первичные факторы возникновения варикоза – наследственная слабость сосудистой стенки. Вторичные факторы приводящие к варикозному расширению вен – это длительные нагрузки на нижние конечности.
- Статистика показывает, что у 40-65 % будущих матерей варикозное расширение вен развивается хотя бы раз в жизни. Большинство женщин с ожирением страдают варикозным расширением вен во время беременности.
- Хотя варикозное расширение вен наиболее распространено в ногах, оно может встречаться в других местах. Особенно на поздних сроках беременности извитые вены могут появляться на ягодицах, во влагалище или вульве. Это происходит, когда нижняя часть живота и матка оказывают повышенное давление на вены в данных местах.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВАРИКОЗА ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

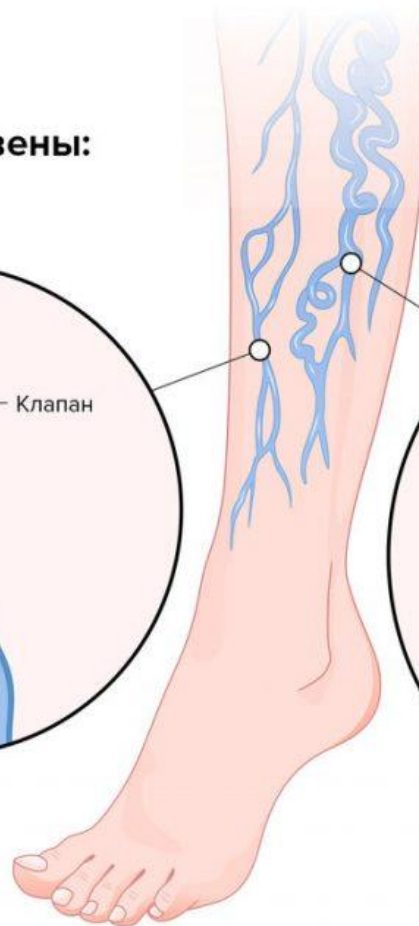
- По мере увеличения срока во время беременности происходит ряд изменений, которые создают предпосылки к варикозу вен.
- Во-первых, матка по мере роста оказывает давление на нижнюю полую вену – самую большую вену в организме человека. Избыточное давление создает замедление кровотока, повышая нагрузку на вены ног, в которых застаивается больше крови. Это приводит к варикозу при беременности на ногах.
- Во-вторых, во время беременности женский организм вырабатывает больше крови для поддержки развивающегося ребенка, бесперебойной доставки кислорода и питательных веществ к плаценте и плоду. Из-за увеличения нагрузки вены должны работать активнее, чтобы перекачивать насыщенную углекислым газом кровь обратно в сердце из конечностей и малого таза. Это может привести к недостаточности клапанов вен и скоплению крови в голенях, лодыжках, ступнях и других областях.
- В-третьих, повышение уровня женских половых гормонов во время беременности снижает тонус гладких мышц в стенках кровеносных сосудов (особенно вен). Это также может способствовать варикозу вен у беременных.



Нормальные вены:



Варикозное расширение вен:



ФАКТОРЫ РИСКА ВАРИКОЗА ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

- Варикозное расширение вен считается заболеванием с наследственной предрасположенностью. Если мать или бабушка страдали во время беременности варикозом, у женщины резко возрастает риск возникновения данной болезни.
- Частота варикозного расширения вен увеличивается с возрастом, прибавкой веса и каждой последующей беременностью. Если женщина носит близнецов или тройняшек, риск заболеть варикозом у беременных на ногах возрастает вдвое.
- Образ жизни и особенности работы (долгие часы стояния на ногах или неподвижного сидения) могут также провоцировать варикозное расширение вен.

СИМПТОМЫ

- отеки в области голеней и лодыжек, ступней;
- спазмы или болезненность в области бедра или голени;
- усталость, возникновение тяжести в ногах;
- беспокойство, особенно ночью, желание постоянно двигать ногами;
- зудящая, сухая или бледная кожа на ногах, ощущение жжения;
- извитые, проступающие «звездочки», более крупные извитые вены;
- язвочки на голенях или лодыжках, которые долго заживают или вообще не заживают;
- боль в ногах, которая проходит, когда женщина ходит или поднимает ноги.

БУДЕТ ЛИ ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН УХУДШАТЬСЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

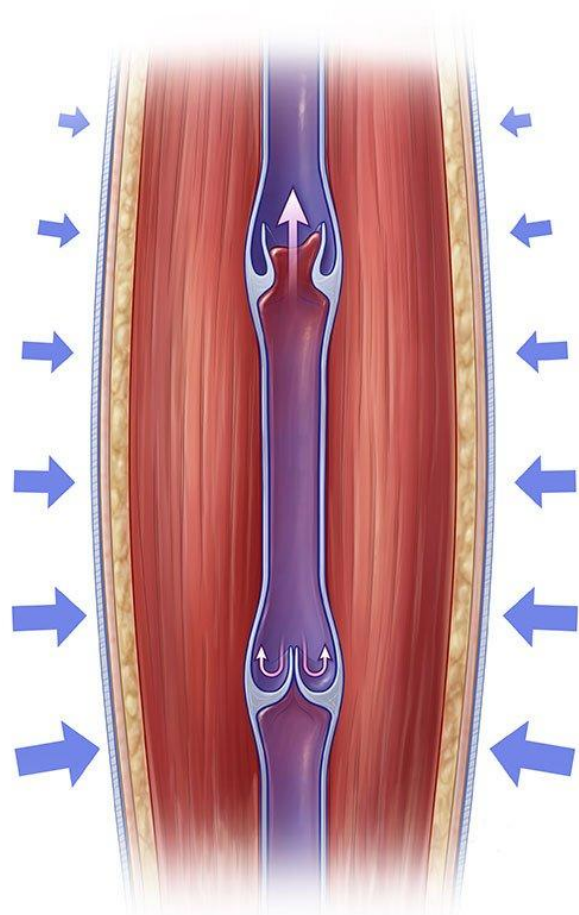
- К сожалению, варикозное расширение вен нередко усиливается по мере увеличения срока беременности. По мере того как подкожные вены расширяются, извиваются, набухают и становятся более заметными, женщина все чаще отмечает усиление боли и другие симптомы (отеки, изменения кожи, тяжесть).

ВАРИКОЗ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ: ЧТО ДЕЛАТЬ

- Если женщина испытывает любые симптомы варикозного расширения вен, обязательно нужно обратиться к врачу-флебологу. Проведя подробный физический осмотр, тщательно оценив состояние ступней, лодыжек, голеней и бедер, врач подтвердит наличие варикоза и исключит вероятные осложнения (с помощью УЗИ и доплерометрии сосудов). Что касается варикозного расширения вен в вульве, акушер-гинеколог заметит его во время планового осмотра.

ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА У БЕРЕМЕННЫХ

- Чаще всего хирургическое вмешательство и минимальные инвазивные процедуры для лечения варикозного расширения вен во время беременности не назначаются. Это связано с высоким риском осложнений и рецидивов [3]. Кроме того, очень ограничено назначение лекарственных препаратов – флеботоников, противовоспалительных, антиагрегатов.
- Существует ряд рекомендаций, которые помогают безопасно и относительно эффективно лечить варикозное расширение вен у будущих мам.
- **Дозированная физическая нагрузка.** Плавание, ходьба или другие упражнения для беременных при варикозе, при которых задействуются мышцы ног, помогают усиливать циркуляцию крови в венах конечностей. Флеболог совместно с акушером-гинекологом подберут индивидуальный комплекс упражнений для конкретного срока и тяжести состояния беременной.
- **Правильно подобранная обувь.** Высокие каблуки и совсем плоская подошва нарушают движение мышц в ногах, ухудшая циркуляцию венозной крови. Нужно подобрать устойчивую удобную обувь на небольшом каблуке (3-4 см).
- **Компрессионный трикотаж.** Для поддержки вен в период беременности необходимо ношение компрессионного белья. Флеболог индивидуально подберет степень компрессии и вид изделия – гольфы, чулки или колготы. Надевать их нужно утром, не вставая с постели, а снимать вечером, когда женщина ложится спать.



КАК ОБЛЕГЧИТЬ ВАРИКОЗ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

- **Не скрещивайте ноги.** Сидение, с закидыванием одной ноги на другую блокирует поток крови через и вены и может вызвать повышение давления.
- **Поменяйте положение.** Если нужно сидеть или стоять весь день на работе, нужно менять позу так часто, как это возможно. Это предотвращает скопление крови в ногах.
- **Спите на левом боку.** По мере того, как живот становится больше, лежать на спине будет тяжело. При варикозном расширении вен, постарайтесь спать на левом боку, а не на правом. Это препятствует давлению матки на вены брюшной полости, и помогает крови в ночное время оттекать от нижних конечностей.
- **Поднимайте ноги.** В течение дня чаще приподнимайте ноги. В идеале, они должны быть выше уровня сердца, чтобы сила гравитации помогала крови активнее течь. Лежа в постели, можно положить ноги на подушку, чтобы помочь кровотоку во время сна.
- **Следите за употреблением соли.** При приеме большого количества соли в кровеносные сосуды поступает больше жидкости, что может увеличить давление в венах. Избыток жидкости проникает в ткани и приводит к отекам. Пейте много воды, чтобы помочь вашему телу поддерживать правильный баланс жидкости.
- **Следите за своим весом.** Женское тело во время беременности меняется, будущая мама набирает вес. Чем выше масса тела, тем большее давление вес оказывает на вены нижних конечностей. Врач оценит прибавки и уточнит нормы веса

ВАРИКОЗ ПОСЛЕ РОДОВ

- Самое главное волнение будущих мам – пройдет ли варикоз после беременности? Обычно варикозное расширение вен проходит через 3 месяца после рождения ребенка. Если изменения не исчезают через 3 месяца, нужно обратиться к флебологу.
- Впервые возникшие при вынашивании малыша проявления варикоза обычно проходят практически без лечения. Однако, чем тяжелее изменения, тем больше вероятность того, что они останутся после родов и потребуют лечения. Варикозное расширение вен во влагалище или вульве почти всегда проходит естественным путем после родов.

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ ВАРИКОЗНОГО РАСШИРЕНИЯ ВЕН

- Повышен риск развития опасных состояний: тромбов и венозных язв.
- Существует два основных типа тромбов. Поверхностные венозные тромбы образуются в подкожных венах. Они обычно не мигрируют в легкие. Опасны тромбозы глубоких вен. Образующиеся в них тромбы могут отрываться и попадать в легочные сосуды. Важно немедленно обратиться к врачу, если:
 - варикозные вены становятся твердыми, похожими на веревку;
 - окружающие ткани горячие, болезненные или отекающие;
 - есть заметные изменения в цвете вен;
 - на коже появляются язвы;
 - появляется болезненная, сильная опухоль в одной ноге.
- В этих случаях флеболог определит тактику лечения, включая малоинвазивные оперативные методы, чтобы устранить воспаление, риск опасных для жизни осложнений.

○ **Источники:**

- Маризоева М.М. Течение беременности у женщин с варикозной болезнью / М.М. Маризоева [и др.] // Вестник Авиценны. - 2017. - №2. – С. 142-146.
- Ottley C. HEREDITY AND VARICOSE VEINS. Br Med J. 1934;1 (3820):528.
doi:10.1136/bmj.1.3820.528 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2444750/?page=1>
- Varicose Veins in the Legs: The Diagnosis and Management of Varicose Veins. NICE Clinical Guidelines, No. 168. National Clinical Guideline Centre (UK). London: National Institute for Health and Care Excellence (UK); 2013 Jul.
- American Pregnancy Association, Treating Varicose Veins Naturally During Pregnancy. <http://americanpregnancy.org/naturally/treating-varicose-veins-naturally-during-pregnancy/>.

Спасибо за внимание!

- Не оставляйте на завтра то, что можете оставить на послезавтра...