Федеральное агентство по образованию

Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет

Реферат:

Варикозное расширение вен

Выполнила: студентка 3-го курса гр. Мр-13

Сухорук А. А.

Проверила: Волкова И. В.

Нижний Новгород

2010 г

Содержание.

1. Введение
2. Глава1. Первые дни после операции
3. Глава2. Последующая профилактика заболевания

Полезные советы

Диета

Лечебный трикотаж

1. Заключение
2. Используемая литература

Введение.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН - состояние, при котором периферические вены, обычно на поверхности мышц ног под кожей, становятся набухшими и извилистыми, приобретая вид вздутых синеватых тяжей. Чаще бывает варикозное расширение поверхностных вен, сопровождающееся несостоятельностью венозных клапанов и нарушением кровотока.Первичное варикозное расширение связано со слабостью или функциональными нарушениями венозной стенки. Способствуют развитию заболевания беременность, ожирение, длительное пребывание в положении стоя, врожденная слабость соединительной ткани, ношение чулок с тугими резинками. Вторичное варикозное расширение возникает в результате нарушения венозного оттока, несостоятельности клапанов глубоких вен, опухолях, травмах.

Варикозное расширение вен встречается у 17-20 процентов населения, причем женщины страдают гораздо чаще, чем мужчины. Медицинская статистика утверждает, что 50% заболевших в начальной стадии болезни даже не осознают, что они серьезно больны.

Чтобы не пропустить начало заболевания надо внимательно следить за своими ногами, а поэтому здесь уместно привести некоторые основные признаки заболевания и факторы риска его возникновения.

**Глава 1.**

После операции по поводу расширения вен больной должен помнить о том, что любые швы полностью формируются только через несколько месяцев. Для того, чтобы окончательно окрепнуть, рубцам нужно полгода! Поэтому в начальном периоде не надо при купании пользоваться грубыми мочалками или губками, в первые два-три купания мойте область швов просто намыленной рукой, а потом переходите на мягкую губку.

Не используйте при купании слишком горячую воду - вены и швы не любят горячей воды! Купайтесь обычной теплой водой. Не советую любителям парилки ходить в баню в первые два-три месяца после операции - это слишком большая нагрузка на организм, который еще слаб после операции.

Если область рубцов начинает сильно чесаться, лучше всего смазать шов йодом - и зуд прекратится, и воспаление пройдет, если оно только начинается.

Если на рубцах есть засохшие корочки, не отрывайте их. Под ними идет заживление раны. Когда там образуется полноценная кожа, корочки отпадут сами. Во время купания они отстанут от кожи и выйдут. Если оторвете корочку, рубец будет грубым.

После операции рекомендуется больным носить эластичные бинты в течение 3 месяцев, после чего еще 3 месяца носить эластичные лечебные чулки. В дальнейшем надевайте эластичный чулок в любом случае, если вы заранее знаете, что вам предстоит большая нагрузка - долгая дорога, долгое пребывание на ногах, тяжелая работа и проч. Эластичные чулки подстрахуют вашу ногу от отеков, болей и различных осложнений, независимо от того, сколько лет прошло после операции. Эластичные чулки можно использовать даже здоровым людям для профилактики расширения вен, а больным варикозом - тем более.

С эластичным бинтом или чулком можно ходить столько, сколько позволят ноги! Ни один врач не сможет вам сказать, сколько метров или сколько минут вам можно ходить. Это совершенно индивидуально, вы сами почувствуете свою дистанцию. Проходимое расстояние надо увеличивать постепенно, не старайтесь в день выписки пройти сразу три километра! Не получится, только ноги испортите! Как только вы почувствуете усталость и тяжесть в ногах, значит, надо полежать, лучше с возвышенным положением ног. Ваши ноги сами вам подскажут, сколько вам можно ходить. Только надо прислушиваться к ним. Это не тот случай, когда надо разрабатывать через боль и "не могу". Тут надо выполнять все требования и капризы ваших ног - они лучше знают, что вам полезно!

Если у вас в области швов вдруг появилось точечное покраснение или появился кончик нитки, не надо паниковать. Надо обратиться к хирургу, чтобы он извлек эту нитку (лигатуру), потом несколько дней смазывать это место йодом, пока не заживет. В любой операционной ране остается множество ниток, лигатур, но они просто обволакиваются капсулой и остаются в организме, ничему не мешая, или же есть нити, которые через некоторое время рассасываются. Но иногда одна или несколько таких ниточек по разным причинам вызывают воспаление вокруг себя и выходят. Ничего страшного в этом нет, да, неприятно, но не опасно. Только надо убрать эту нитку - и всё.

После операции надо придерживаться щадящего образа жизни. На первых порах организм ослаблен, надо избегать нагрузок. Но где-то через месяц уже наступает восстановление, и можно постепенно увеличивать нагрузку, возвращаться к обычному стилю жизни.

Из продуктов питания запрещается больным морковный сок - в народной медицине морковный сок применяется для остановки кровотечений, т.к. обладает свойством повышать свертываемость крови. А в нашем случае это совершенно не нужно и даже опасно. В небольших количествах морковь вам не помешает, но стакан сока - это уже опасно!

Из продуктов советуется есть побольше вишни, помидоров, цитрусов, гранатов - все они разжижают кровь и хорошо действуют на сосудистую стенку.

Для больных очень актуально иметь нормальный вес! Любое превышение веса - это дополнительная нагрузка на ноги, на сосуды и суставы. А этого нам тоже не надо!

Если операция была произведена по поводу первичной варикозной болезни, то этого вполне достаточно для того, чтобы больной гладко вышел из послеоперационного периода.

Но если вены расширились после перенесенного тромбофлебита глубоких вен или же операция была произведена по поводу осложненного варикоза (острый варикотромбофлебит, трофическая язва, кровотечение), в этом случае вполне возможно, что после операции вам назначат еще и консервативное, лекарственное лечение, которое нужно будет добросовестно принять.

В дальнейшем хотя бы однажды в год (лучше до наступления жары) показывайтесь своему врачу и принимайте небольшой курс профилактического лечения - это будет гораздо легче, проще и дешевле, чем заиметь какое-то осложнение, да еще на оперированных ногах. В этом случае уже все вены компроментированы, они не стопроцентные, во время операции удаляются самые измененные, самые плохие вены, но процесс остается и может перейти на другие вены.

**Глава 2.**

Если у вас есть начальные признаки варикозной болезни, то соблюдение достаточно простых правил позволит замедлить, а в некоторых случаях и избежать ее дальнейшего развития. Прежде всего, не увлекайтесь горячими ваннами, сауной, длительным пребыванием на солнце. Все перечисленное снижает венозный тонус, ведет к застою крови в нижних конечностях. Не носите обтягивающей одежды, чулок и носков с тугими резинками, так как это ведет к сдавлению вен. Избыточная масса тела и занятия спортом, связанные с большой статической нагрузкой на ноги (теннис, тяжелая атлетика, бодибилдинг) увеличивают венозное давление. Высокие каблуки (выше 4 см) - нашим венам не нравятся. Берегите вены, не травмируйте их.

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

Если вы чувствуете тяжесть в ногах вечером после рабочего дня, во время сна и отдыха ноги следует держать в приподнятом состоянии. Если ваша работа сопровождается долгим сидением за столом или вы долго стоите, то следует чаще менять положение ног, шагать на месте, вращать стопы. После душа или принятия ванны ноги ополосните холодной водой. Существуют виды спорта, которые полезны при этом заболевании - это, прежде всего плавание, а также ходьба, прогулки на велосипеде, лыжах.

Основа для профилактики - бинтование ног, либо ношение специального компрессионного трикотажа, применение флеботоников как во время беременности, так и после родов. Не пренебрегайте упомянуть о своих венах гинекологу, когда вам назначается гормональный препарат, так как эти лекарства влияют на работу вен, снижая их тонус.

Мировая статистика свидетельствует: вены не в порядке у 60% людей, которым приходится подолгу стоять, и у 30% тех, кто проводит рабочий день, сидя за столом. Если вы не относитесь ни к одной из перечисленных категорий и ведете активный образ жизни, риск заполучить варикоз составляет всего 5%.

Очень важно понимать, что в ваших силах существенно снизить вероятность развития варикоза. Достигается это коррекцией образа жизни и работы. Главной задачей при этом является снижение нагрузок на венозную систему и исключение, по возможности, провоцирующих факторов (ссылка факторы риска).

Основными составляющими изменения образа жизни при варикозе являются:

* ограничение статических нагрузок
* регулярные физические упражнения
* диета, снижение массы тела
* правильный подбор одежды и обуви

Если Вам уже поставлен диагноз "варикоз" - выполнение рекомендаций флеболога.

Прежде всего, необходимо ограничить статические нагрузки, т.е. нежелательно длительное время находиться в положении сидя или стоя. Возьмите за правило в конце каждого рабочего часа совершать 2-3-хминутную прогулку. Если это невозможно по каким-либо причинам, старайтесь периодически совершать сгибательно-разгибательные движения в голеностопных суставах, имитируя ходьбу.

Огромное значение для профилактики варикоза имеют регулярные физические упражнения. Идеальным вариантом являются занятия в бассейне. Это может быть обычное плавание или популярная сейчас аквааэробика.

Положительное действие на венозную систему достигается благодаря резкому уменьшению влияния гравитационного фактора (в воде Вы находитесь практически в невесомости!) и оптимальной работе мышц голени в водной среде. Малоподвижный образ жизни ведет к постепенному ослаблению мышц, поддерживающих вены, к снижению венозного тонуса и развитию варикоза. Немаловажное значение имеет привычная поза, которую вы принимаете в течение дня.

Когда вы подолгу сидите кровь застаивается, особенно если сидеть "нога-на-ногу", пережимая вены. Если ноги "затекают", - это верный признак, что вены перегоняют кровь в авральном режиме. Хотя работа для вен не менее разрушительна, она может быть предпочтительнее сидячей - в вертикальном положении меньше нагрузка на сосуды. В любом случае - предпочтительнее не стоять на месте, а ходить или хотя бы переминаться с ноги на ногу, не давая крови застаиваться - именно так надо поступать хирургам, продавцам, парикмахерам, поварам, официантам или пассажирам в переполненном транспорте. Для снятия напряжения в таких случаях рекомендуется делать небольшие перерывы и разминать ноги, хотя бы несколько раз в неделю выполнять специальные упражнения или заниматься спортом.

Вместе с тем, некоторые виды занятий спортом не рекомендуются флебологами лицам с варикозом. Нежелательны значительные нагрузки на мышцы ног и брюшной пресс, а также резкая смена направления движения. Поэтому в "черный" список попали занятия в тренажерном зале, горные лыжи, футбол, большой теннис и единоборства. В повседневной жизни следует чаще ходить пешком, нежели пользоваться такими благами цивилизации, как лифты, эскалаторы, транспорт. Естественно, что речь при этом идет о ходьбе на небольшие расстояния - прогулки в парке, посещение магазинов, дорога на работу и пр.

Определённое значение имеют диетические ограничения, направленные, прежде всего, на устранение лишнего веса, который может привести к развитию и возврату варикоза. В пищевом рационе должно быть достаточное количество растительной клетчатки (сырые овощи, фрукты, хлеб из муки грубого помола) для профилактики запоров.

Избыточная масса тела, особенно если вы ее быстро набрали - испытание на прочность для вен ног. Людям, предрасположенным к варикозу, врачи запрещают поднимать более 3-5 кг - то же самое можно сказать о собственном лишнем весе. Чем обширнее подкожный слой жира, тем больше работы у сосудистой системы. Чтобы обеспечить отток крови из жировых отложений, вены усиленно ветвятся и извиваются, создавая идеальные условия для варикоза. Оптимальным выходом в данном случае можно считать сочетание сбалансированной диеты и легких физических нагрузок.

Обязательным для всех пациентов с варикозом, независимо от того, какое лечение им было назначено и выполнено, является регулярное диспансерное наблюдение. Посещать флеболога нужно не реже 1 раза в год, при этом желательно проведение контрольного инструментального обследования.

Пересмотрите гардероб: в нем не место утягивающим поясам, тесным джинсам и юбкам, тугим ремням, водолазкам и рубашкам с тесным воротом. Одежда, сдавливающая шею и туловище, повышает давление в центральных отделах венозной системы, затрудняя приток крови по периферическим сосудам.

По этой же причине необходимо отказаться от чулок, гольфов и носок на узкой резинке и тесной обуви - во избежание нарушения венозного кровотока, появления нарастающей боли и развития варикоза.

Именно такой подход к собственному здоровью может служить залогом успеха ваших усилий в профилактике варикозного расширения вен.

Полезные советы

Дома:

Старайтесь основную часть домашних работ выполнять сидя;

Отдыхайте с подушкой или валиком под вытянутыми ногами (смотрите телевизор, разговаривайте по телефону, читайте) - по 15-20 минут несколько раз в день;

Приподнимите ножной конец кровати: подсуньте под матрас сложенное в несколько раз одеяло или подушку либо установите под задние ножки бруски высотой 5-6 см;

Забудьте о горячей ванне, бане и сауне;

Обливайте ноги прохладной водой 1-2 раза в день. Несильной струей из шланга или душа "пройдитесь" сначала от пальцев к пяткам, после этого вверх по икроножной мышце до коленной впадины по одной голени, затем по другой, в последнюю очередь - по передней стороне каждой ноги поочередно от пальцев по подъему до колена;

Избавьтесь от лишнего веса;

Не поднимайте тяжести: привозите продукты из магазина в сумке на колесиках или заказывайте их на дом;

Не носите узкую, утягивающую одежду, тесную обувь: подобная экипировка сдавливает вены ног и нарушает циркуляцию крови;

Регулярно носите специальные чулки или колготы, фиксирующие сосуды и позволяющие снизить нагрузку на вены: современный трикотаж вполне эстетичен и представлен самым широким спектром моделей и расцветок - различной плотности, с распределением давления, для женщин или для мужчин.

На работе:

Усвойте аристократичную манеру сидеть на стуле - она наименее обременительна для вен. Демократическая поза со скрещенными ногами, закинутыми одна на другую, нарушает кровообращение в подколенной ямке той, которая лежит сверху, и передней поверхности принявшего ее тяжесть бедра;

Оборудуйте рабочее место с комфортом для вен. Хорошо, если у письменного стола и компьютерного столика есть косая перекладина для ног, как у парты; если ее нет, можно ставить ноги на невысокую скамеечку;

Не давайте ногам затекать, когда сидите. Почаще двигайте ими: болтайте, вытягивайте, отводите в стороны, размыкайте и смыкайте колени, вращайте стопами по часовой стрелке и против нее по 15-20 раз;

Вставайте со стула каждые 25-30 минут, чтобы пройтись по комнате, выполнить несколько упражнений для ног или пройти пару этажей по лестнице;

Знакомая из кино-фильмов привычка американцев сидеть, положив ноги на рабочий стол, выходит за рамки общепринятого офисного этикета, но чрезвычайно полезна. Если можете себе позволить - почаще ей пользуйтесь.

В отпуске:

Проводите отпуск на речном берегу или у моря. Утром и вечером, когда не слишком жарко, ходите босиком по траве, песку, гальке, кромке прибоя;

Не злоупотребляйте загаром и больше времени проводите в тени: жара действует на вены разрушительно, ультрафиолетовые лучи снижают эластичность тканей и венозных стенок, а золотистый загар не сможет замаскировать синие капиллярные сетки;

Ежедневно обрабатывайте стопы, голени и бедра средствами, укрепляющими тонус вен и их сопротивляемость неблагоприятным воздействиям - тонизирующим гелем, спреем или кремом для ног, которые можно подобрать в аптеке без рецепта.

Для мам:

Не ставьте на колени тяжелые сумки и не сажайте на колени детей, вышедших из грудного возраста. В транспорте, цирке, театре покупайте малышу билет, даже если правила позволяют проводить его бесплатно. В те часы, которые ребенок провел у вас на руках, вены трудились на износ;

Чтобы свести риск варикозного расширения к минимуму, во время беременности носите индивидуально подобранный бандаж для живота, а также специальные чулки или колготки из компрессионного трикотажа. Эти же чулки либо эластичные бинты должны быть на ваших ногах во время родов.

Диета.

Начинайте трапезу с тарелки витаминного салата: например, из белокочанной капусты, моркови, сладкого перца с зеленью укропа и петрушки, сбрызнутых лимонным соком, и подсолнечным маслом. Заполняя желудок, такое блюдо создает ощущение сытости, и содержит максимум витаминов, укрепляющих стенки вен, а также растительной клетчатки, улучшающей работу кишечника.

Перейдите на легкие гарниры: старайтесь сделать так, чтобы они содержали больше клетчатки и полезных веществ, и если стадаете избыточным весом - меньше калорий. Вместо калорийной жареной картошки и не менее обременительной для фигуры вермишели приготовьте овощное рагу. Нарежьте 2 луковицы полукольцами и обжарьте в растительном масле. Очистите кабачок среднего размера, нарежьте дольками, уложите на сковородку и перемешайте. Порежьте 5-6 помидоров, выложите поверх кабачка и посолите по вкусу. Тушите на медленном огне - сначала под крышкой, а когда овощи утонут в соусе, без нее, чтобы выпарилась жидкость.

Принимайте поливитамины с кальцием, железом и другими микроэлементами, - их недостаток может спровоцировать застой жидкости в организме и усиление отеков, ночные судороги и прочие проявления синдрома хронической усталости.

Ограничите потребление соли - т.к. ее чрезмерное количество в пище препятствует выведению жидкости и усиливает отеки.

Пейте зеленый чай, - говорят, благодаря традиционному пристрастию к этому напитку люди на востоке дольше живут, в меньшей степени обременены избыточным весом и реже других народов страдают варикозом. Чайная церемония в Стране восходящего солнца наполнена особым духовным содержанием и сложной философской символикой, но по сути дела процесс его приготовления ничем не отличается от общепринятого канона. Несколько щепоток зеленого чайного листа заваривают кипятком, настаивают 7-10 минут и разливают по чашкам. Однако участники застольного ритуала делают все это необыкновенно красиво и трогательно, пьют целебный напиток не спеша, мелкими глотками и при этом думают о чем-то возвышенном. Психологи считают, что именно в этом кроется главный секрет японского здоровья.

Готовьте десерты так, чтобы они не повредили талии, отдавайте предпочтение фруктам - они содержат меньше калорий и богаты необходимыми витаминами, микроэлементами и клетчаткой.

Постарайтесь четко разделить для себя то, что для вен полезно и что нет, и отдавать предпочтения первому:

Полезно:

* источники витамина Е, придающего венам эластичность, - проросшие зерна ржи и пшеницы, сою, горох, фасоль, чечевицу, салат, зеленый лук, печень, яичный желток, кукурузное, оливковое и соевое масло;
* продукты, богатые витамином С, который делает вены прочными, - плоды шиповника, сладкий перец, облепиху, черную смородину, белокочанную капусту, помидоры, клубнику, крыжовник, петрушку, укроп, цитрусовые, картофель;
* фруктовые десерты, варенье и напитки, содержащие витамин Р (рутин), укрепляющий венозные стенки и клапаны; им богаты шиповник, лимоны, апельсины, грейпфруты, рябина, черная смородина, грецкие орехи и чай;
* кислые сорта вишни и темные сорта черешни, богатые особыми веществами - биофлавоноидами, которые придают ягодам сочный темно-бордовый, рубиновый или красный цвет. 20 ягод в день - действенное средство профилактики варикозной болезни. Биофлавоноиды растворяют тромбы активнее, чем аспирин, и облегчают продвижение крови по венам;
* дары моря - устрицы, мидии, креветки, крабы, омары, осьминоги, кальмары, а также бараньи почки и говяжью печень. В них много меди, необходимой для работы ферментов, синтезирующих эластин. Этот структурный белок соединительной ткани не дает венозным стенкам "расползаться" под напором крови, образуя варикозные узлы;
* овощи, фрукты, отруби - растительную клетчатку, заставляющую кишечник работать как часы и предотвращающую "немилые" венам запоры;
* сок, морс, квас, компот, чай - не менее 1,5-2 литров в день: если в организм поступает мало жидкости, кровь становится вязкой, что затрудняет ее продвижение по венам и увеличивает нагрузку на них.

Сведите к минимуму:

жирное, мучное и сладкое для тех, что легко набирает вес или уже имеет лишние килограммы;

мясные наваристые бульоны, студни, маринады, копчености, консервы - эти продукты косвенно способствуют разрушению венозных стенок и клапанов;

кофе (не более 1-2 чашек в день и лучше с молоком);

алкогольные напитки и особенно пиво, т.к. оно вызывает задержку жидкости в организме и увеличивает нагрузку на вены.

Лечебный трикотаж.

Когда доктор назначает Вам лечебный компрессионный трикотаж, зачастую возникает вопрос - как не ошибиться с выбором? Ведь далеко не все гольфы, чулки, колготки, которые продаются в аптеках, эффективны при заболеваниях вен. Как выбрать действительно лечебные изделия?

Важно различать лечебный и профилактический компрессионный трикотаж.

Профилактический трикотаж создает небольшое (не более 18 мм рт. ст. на уровне лодыжек) давление и служит для профилактики явлений венозной недостаточности у людей, которые по роду своей деятельности вынуждены длительно находиться в вертикальном положении или в положении сидя. Маркируется в "денах", что характеризует плотность ткани и не имеет никакого отношения к компрессии. Размер изделия подбирается по росту (размеру обуви) и весу.

Лечебный трикотаж обеспечивает более высокий уровень физиологически распределенного давления (от 18 до 49 и более мм рт. ст. на уровне лодыжек). При этом давление, обусловленное классом компрессии, распределяется следующим образом: 100% на уровне лодыжек, 70% - на уровне колена, 40% - на уровне бедра. Размер изделия подбирается строго по индивидуальным анатомическим меркам (для этого необходимо провести измерение окружностей ноги на нескольких уровнях).

С помощью лечебного трикотажа достигается увеличение скорости венозного кровотока, устраняется венозный застой, отек и предотвращается образование тромбов.

Чем обеспечивается качество компрессионного трикотажа? Прежде всего - соответствием самым строгим международным стандартам. Лечебный компрессионный трикотаж должен соответствовать международному стандарту - RAL-GZ 387 и иметь сертификат экологической безопасности - Oeko-Tex Standard 100. Соответствующая маркировка наносится на упаковку и на само изделие.

Компания medi Bayreuth, один из мировых лидеров на рынке медицинского трикотажа, использует при разработке и производстве своих изделий современные синтетические волокна - эластан, длительно сохраняющий исходную степень компрессии и не вызывающий аллергической реакции, а также полиамид. Лечебный компрессионный трикотаж medi соответствует самым строгим международным и Российским стандартам, регулярно проходит контроль качества. Кроме того, лечебный компрессионный трикотаж medi обладает уникальными свойствами. Специальная пористая вязка обеспечивает оптимальный водный и температурный баланс кожи на всем протяжении изделия в любое время года (Clima-Comfort© Technology). Использование нитей с антимикробными свойствами обеспечивает антибактериальный и антигрибковый эффект в носочной части гольфов, чулок и колготок (Сlimafresh® System). Помимо этого, для современного качественного лечебного трикотажа характерны широкий ассортимент изделий (гольфы, чулки, колготки, колготки для беременных, мужское трико) и разнообразие их цветовой гаммы. Высокое качество лечебного трикотажа medi гарантирует стабильный лечебный эффект, а привлекательный внешний вид изделий позволяет Вам выглядеть элегантно и чувствовать себя комфортно.

Заключение.

Простые советы, рекомендуемые в данной работе, помогут избежать повторного операционного вмешательства на вены, сократят риск ухудшения состояния заболевания и нежелательных последствий.

Используемая литература.

1. Сайт научно-технической лаборатории «Резонанс»: http://www.npl-rez.ru
2. Мазипова В. П. "Болят ноги...Что делать? (путеводитель для больного)";М 2004