



УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
ГУЗОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

## ЛЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ

### «Профилактика варикоза»

*(для населения)*



Липецк 2018

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист сердечно-  
сосудистый хирург  
управления здравоохранения  
Липецкой области

\_\_\_\_\_ В. И. Махонин

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист  
по профилактической медицине  
управления здравоохранения  
Липецкой области

\_\_\_\_\_ В. П. Кострова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

Главной задачей предупреждения развития патологии в венозном кровообращении является сохранение здоровья пациенту, устранение причин заболевания и поддержание сосудов в нормальном состоянии. Многие люди, страдающие этим заболеванием, имеют наследственную предрасположенность к нему. Другие приобретают его вследствие особенностей трудовой деятельности.

Поэтому профилактика варикоза строится в двух направлениях:

- ❖ мероприятия для людей, имеющих предрасположенность по природным или профессиональным признакам, но ещё не заболевших варикозом;
- ❖ действия для пациентов, испытывающих на себе данное заболевание, с целью избежать серьёзных осложнений.

Большинство врачей-флебологов уверены, что варикоз проще предупредить, чем лечить. Поэтому главная цель любого пациента — планомерно осуществлять профилактические действия по предупреждению возникновения заболевания. Для решения этой задачи существует много проверенных и совершенно новых современных методик.

## **МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

Варикозное расширение вен чаще всего поражает нижние конечности. Поэтому люди, у которых возможно увеличение вен или они уже просвечивают сквозь кожу и становятся заметными глазу, должны позаботиться о состоянии своих ног. Профилактика варикоза в домашних условиях должна быть комплексной.

В связи с этим следует использовать разные средства.

### **Нормализация собственного веса**

Масса тела – важная составляющая общего самочувствия человека. Чем она выше, тем большая нагрузка создаётся на ноги. Сосуды, которые снабжают конечности кровью, становятся неспособными нормально работать. Вследствие этого возникает варикоз. Поэтому важно поддерживать свой вес в норме. При наборе лишних килограммов необходимо менять рацион, использовать полезные диеты и придерживаться определённого режима питания.

### **Режим питания**

Для поддержания эластичности вен рекомендуется включать в ежедневный рацион определённый набор продуктов, которые укрепляют стенки сосудов и способствуют нормальной циркуляции крови. К ним относятся овощи и фрукты с большим содержанием клетчатки: белокочанная капуста, отруби, хлеб из муки грубого помола. Полезны яблоки, семена подсолнечника, орехи, ягоды, особенно клюква, облепиха, черника. Некоторые известные флебологи рекомендуют периодически придерживаться соковой или фруктово-овощной диеты с использованием сырых натуральных плодов. В любом случае при надвигающемся варикозе противопоказаны кондитерские изделия и разного рода выпечка, кофе и крепкий чай, сахар, любой алкоголь, современные энергетические и газированные напитки.

### **Физические упражнения**

Интенсивные физические нагрузки, переноска тяжестей и вынужденное длительное пребывание на ногах способствует развитию варикозного расширения вен ног. Для профилактики заболевания необходимо выполнять специальные упражнения, которые поддерживают вены в тонусе. Наиболее оптимальны занятия в бассейне:

обычное плавание или Аква аэробика. Вода способна снять нагрузку на разные части тела и создать приятные ощущения. В спортивном зале выбирают упражнения без сильной нагрузки на мышцы ног и брюшной пресс. Важно избегать резких движений и спонтанной перемены их направления, длительного бега. Полезно совершать медленные прогулки на свежем воздухе, ходить на лыжах, но не кататься с высоких гор, заниматься танцами.

### **Одежда, обувь и компрессионное бельё**

Для профилактики варикоза важно носить правильную одежду и обувь. Что касается последней, то флебологи настоятельно рекомендуют выбирать широкий, устойчивый каблук не более четырёх сантиметров. Высокая шпилька создаёт определённую нагрузку на ноги, и венозные сосуды работают неправильно. Плоская подошва приводит к деформации стопы, плоскостопию и нарушению функции всей конечности, приводящей к замедлению циркуляции крови. Усугубить ситуацию может ношение капроновых чулок и колготок, других синтетических изделий, которые стягивают мышцы и не дают коже дышать.

В целях профилактики варикозного расширения вен разработано специальное компрессионное бельё. Эластичные гольфы, чулки и колготы создаются из современных высокотехнологичных материалов, которые обеспечивают поддерживающий эффект (препятствуют растяжению сосудов) и позволяют ногам чувствовать себя комфортно. Настоящее компрессионное бельё стоит дорого и изготовлением его занимаются строго сертифицированные медицинские фирмы. Поэтому важно правильно выбрать продукцию, которая принесёт пользу, но не станет причиной ещё большего вреда.

### **Медицинские и косметические средства**

Для предупреждения болезней вен и во избежание тяжести в ногах применяют различные мази и крема, обогащённые компонентами, способствующими укреплению стенок сосудов и созданию нормального кровотока. Таких препаратов множество, и используются они по назначению врача. При комплексной терапии осуществляется применение наружных средств с использованием лекарств для приёма внутрь. Это усиливает положительный эффект. Наиболее распространёнными являются венотонические препараты.

### **Гигиена**

Чтобы избежать проблем с венами важно поддерживать ноги в чистоте, регулярно мыть конечности тёплой водой с мылом, особенно межпальцевые участки и стопы. Рекомендуется проводить контрастные процедуры, перемещая ноги в горячую и холодную воду. Обязательно надо менять носки и содержать в чистоте обувь.

### **Народные средства**

Чтобы снизить риск возникновения варикоза, стоит использовать проверенные народные средства, основанные на применении составов, приготовленных из лекарственных растений. Особенно эффективной здесь считается крапива. Из этой травы готовят настой, который используют для ножных ванн. Его можно употреблять и внутрь по 1/3 стакана трижды в день за час до еды. Благоприятное действие на состав крови и скорость её обращения по сосудам оказывает яблочный уксус. Им обмывают (протирают) ноги утром и вечером, сопровождая процедуру приёмом средства внутрь: 2 ч.л. на стакан воды.

## **Профилактика профессиональной предрасположенности к заболеванию**

Профилактика варикоза при сидячей работе или стоячей работе имеет особое значение. В данной ситуации нужно наблюдать за состоянием собственного здоровья и регулировать свои действия. В течение рабочего дня важно менять положение ног и соблюдать такие правила:

- ❖ Если профессия вынуждает долго стоять, следует организовать широкую невысокую подставку, на которую периодически поднимаются и опускаются, меняя нагрузку на разные мышцы.

- ❖ При сидячей деятельности рекомендуется иметь аналогичную подставку, чтобы периодически класть на неё ноги во избежание статичного положения внизу. Важно иметь возможность разогнуть колени, чтобы кровь могла свободно проходить по всем сосудам до стопы. Обязательно следует устраивать перерывы в работе и выполнять несложные упражнения: тем, кто стоит, посидеть с вытянутыми приподнятыми ногами, тем, кто сидит, походить. По возможности рекомендуется полежать хотя бы 15 минут.

## **Профилактика заболевания у беременных**

При вынашивании ребёнка женщина испытывает большую нагрузку на нижние конечности, особенно во второй половине, когда плод интенсивно развивается и общий вес будущей мамы увеличивается, происходит набухание и увеличение вен. Своевременные меры позволяют снизить риск развития варикоза в этот период.

Врачи рекомендуют:

- ❖ особенно тщательно выбирать обувь и носить свободные и удобные туфли на невысоком каблуке;
- ❖ использовать компрессионный трикотаж при возникновении отёков, носить специальные колготы, брюки для беременных, которые поддерживают живот;
- ❖ избегать чрезмерного употребления жидкости; равномерно распределять ежедневные нагрузки на конечности, менять положение ног в течение дня;
- ❖ посещать плавательный бассейн и совершать домашние контрастные обливания.

Женщины, имеющие предрасположенность к развитию варикоза, во время беременности должны обязательно получить консультацию флеболога и выполнять его рекомендации. Вовремя начатые профилактические мероприятия по предупреждению варикоза могут избавить от серьёзных осложнений и оперативного вмешательства.

## **ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВСЕХ ВИДОВ БОЛЕЗНИ**

Эти упражнения подойдут при варикозе нижних и верхних конечностей, при варикозе малого таза и других видах болезни:

- ❖ Лечь на спину, согнуть ногу, подтянув ее к груди. После этого выпрямить вверх, зафиксировать ее на несколько секунд и опустить вниз. То же сделать и для второй ноги.
- ❖ Лечь, ноги согнуть и поднять вверх. Выпрямить их, подержать в течение секунды, опять согнуть и возвратиться в исходное положение.
- ❖ Лечь, поднять ноги вверх и стопами совершать вращательные движения, делать это необходимо наружу и внутрь. Затем можно сгибать и разгибать пальцы и стопы.

- ❖ Сесть на стул, пятками упереться в пол. Двигать носками в разных направлениях. Сделать 15-20 раз.
- ❖ Лечь на живот, прижав руки к бедрам. По очереди поднимать каждую ногу максимально высоко. В высшей точке на несколько секунд задержаться, а затем возвратиться на место. Сделать 8-10 повторений.
- ❖ Упражнение «ласточка». Встать прямо, руки опустить вдоль тела. Вдохнуть, руки поднять вверх, после чего встать на носочки. На выдохе принять позу ласточки. Прodelать упражнение 15-20 раз.
- ❖ Перекатываться с пятки на носок, перенося на него вес тела. Сделать 15-20 повторений.
- ❖ В течение 15 минут выполнять ходьбу на пятках, носках, с высоким подниманием бедра.

### **Упражнения для ног**

Гимнастика при варикозе нижних конечностей включает такие упражнения:

- ❖ Разгрузка вен ног. Нужно лечь, закрыть глаза и максимально расслабиться, при этом необходимо глубоко и равномерно дышать. Под ноги следует положить несколько подушек – это позволит их приподнять на 15-20 градусов.
- ❖ Лечь, согнуть ноги, при этом стопы разместить на полу. Руки положить на бедра. Постепенно вдохнуть, приподнять голову и тело. Руки должны скользить к коленям. Сделав медленный выдох, вернуться в первоначальное положение.
- ❖ Лечь, руки разместить вдоль тела, ноги приподнять на 15-20 градусов и зажать между ними небольшую подушку. Медленно вдохнуть, прогнуться в пояснице, причем ягодичы нужно оторвать от пола. Медленно выдохнув, возвратиться в первоначальное положение.
- ❖ Лечь, руки разместить вдоль туловища. Ноги согнуть и, постепенно выдыхая, втянуть живот. На входе надуть живот. Поставить ноги вместе, руки разместить вдоль тела. Сделать глубокий вдох, медленно подняться на носки, выдохнуть и возвратиться в первоначальное положение.

Регулярное выполнение специальной гимнастики для нижних конечностей позволит снизить проявления венозной недостаточности, приостановить развитие болезни и уменьшить угрозу развития опасных осложнений.

### **Комплекс упражнений для верхних конечностей**

Чтобы уменьшить проявления варикоза верхних конечностей, следует выполнять простые упражнения:

- ❖ Лечь на спину, под шею подложить подушку. Поднять руки и ноги перпендикулярно по отношению к телу, стопы оттянуть на себя. Подышать ровно и глубоко. После этого вибрировать руками и ногами на протяжении 3 минут.
- ❖ Руки скрестить на затылке. Медленно поворачивать корпус в обе стороны. Сделать 20 повторений.
- ❖ Руки вытянуть вперед, сжать кулаки. Разжать ладони, широко разводя при этом пальцы. Сделать 20 повторений.
- ❖ Сжать запястье левой руки ладонью правой. Поднять левую руку максимально высоко, при этом правой рукой нужно оказывать сопротивление. Повторить 20 раз. После этого поднять руки вверх, зафиксировать их в таком положении на 20 секунд. Повторить упражнение для второй руки.



- ❖ Поднять руки над головой, сжимать и разжимать кулаки. Сделать 80 повторений. Опустить руки и сделать то же самое.

### **Комплекс упражнений для органов малого таза**

Если варикоз коснулся органов малого таза, рекомендуется выполнять следующие упражнения:

- ❖ Упражнение «велосипед». Следует лечь на спину и ногами имитировать езду на велосипеде. При этом спина и поясница должны быть прижаты к полу.
- ❖ Упражнение «ножницы». Лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Делать скрещивающиеся движения в вертикальном и горизонтальном положении.
- ❖ Упражнение «березка». Лечь на спину, опереться на лопатки, ноги поднять высоко и держать до чувства усталости. При желании можно немного усложнить данное упражнение: для этого можно добавить сгибание и разгибание в коленях.
- ❖ Полуприседания. Встать прямо, ноги расставить на ширину 30-40 см. Медленно присесть, при этом нельзя опускаться ниже уровня коленей. Буквально на секунду следует задержаться в этой позе, после чего медленно вернуться обратно. Сделать 10-15 повторений.
- ❖ Сесть на пол, руки разместить сзади и опереться ими о пол, вытянуть ноги. Правую ногу согнуть в колене, поставить ступню возле левого колена. Поднимать и опускать левую ногу. Сделать 10-15 повторений.

Чтобы лечение варикоза было максимально эффективным, на протяжении дня можно выполнять дополнительные упражнения:

- ❖ Встать прямо, стопы поставить ровно. Подниматься на носки и медленно опускаться. Сделать 20-30 повторений. Носки развести врозь, пятки поставить вместе и опять сделать 20-30 подъемов. Ту же процедуру нужно проделать с разведенными пятками и сведенными носками.
- ❖ Нужно походить на месте, не отрывая от пола носки.
- ❖ Ноги поставить вместе, вытянуть руки вдоль туловища. Делая медленный вдох, отвести плечи назад. На выдохе нужно расслабиться и наклонить голову вперед.
- ❖ Исходное положение такое же. Делая вдох, поднять руки вверх и встать на носки. После этого на выдохе возвратиться в первоначальное положение.
- ❖ Очень эффективным является сжатие ягодиц. Данное упражнение можно выполнять в любом положении тела.

Чтобы не допустить развития варикоза, так же необходимо выполнять специальные упражнения:

- ❖ Лечь, руки вытянуть вдоль туловища, положить прямые ноги на стул. Поочередно сгибать левую и правую ступню. Сделать 5 повторений для каждой стопы.
- ❖ Лечь, руки вытянуть вдоль туловища. Ноги поднять вверх и развести в разные стороны. При этом следует оттянуть носки и вращать голеностопными суставами вправо и влево. Сделать 5-7 повторений.
- ❖ В таком же положении согнуть ноги и делать вращательные движения в коленных суставах. Сделать 5-8 раз в правую и левую сторону.

- ❖ Опереться на лопатки, а ноги поднять вверх, как в упражнении «березка». Развести ноги в стороны. Положение ног менять махами. Сделать 4-7 повторений.
- ❖ Попрыгать на носках 10-15 раз, встать на стопу и спустя несколько секунд повторить прыжки.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



**Подготовила:**

Полякова Л. А. – специалист организационно-методического отдела ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

Ссылка на интернет сайты:

<http://stopvarikoz.net/varikoz/profilaktika/profilaktika-varikoza.html>

<http://stopvarikoz.net/varikoz/lechenie-narodnoe/gimnastika-pri-varikoze.html>

При перепечатке материала ссылка на ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики» обязательна.

ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

398042, г. Липецк,

9 микрорайон, д.17

тел./факс: 31-06-79, 31-07-11.

e-mail: orgmetod@inbox.ru

сайт: www.yazdorov-48.ru