

# ЧЕМ ОПАСЕН ВАРИКОЗ?

Пускать заболевание на самотек нельзя.

**СКОЛЬКО ТЮМЕНЦЕВ СТРАДАЕТ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНЬЮ, СКАЗАТЬ СЛОЖНО. СТАТИСТИКА ВЕЗДЕ РАЗНАЯ, НО В ОДНОМ СПЕЦИАЛИСТЫ СХОДЯТСЯ: У БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ НАБЛЮДАЕТСЯ ЭТА ПАТОЛОГИЯ, И ЧТО САМОЕ УДИВИТЕЛЬНОЕ: ЛЕЧАТ ЕЕ СОВСЕМ НЕМНОГИЕ.**

На вопросы читателей об этом серьезном заболевании отвечает наш эксперт Евгений ИВАНОВ, врач - хирург высшей категории клиники ТюмГМА, кандидат медицинских наук, действующий член Международного союза флебологов.



## СКОЛЬКО сантиметров?

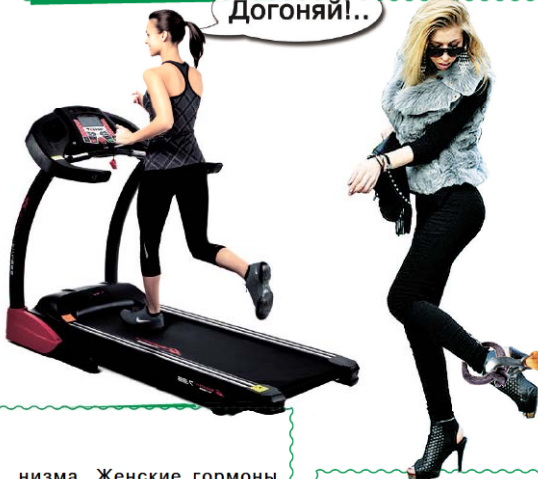
Правда ли, что тесные чулки и каблуки на шпильках могут вызвать варикоз?

Д. Барова, Тюмень

Обычные чулки безвредны. Шпильки опасны не

столько для вен, сколько для суставов. Повседневный каблук, который не вредит ни венам, ни суставам, ни позвоночнику, может составлять максимум 6 сантиметров. Все, что выше, - выходной вариант только на короткое время.

Догоняй!..



## В ЧЕМ причина?

Отчего появляется варикозная болезнь?

М. Доронин, Тюмень

Ведущую роль играет генетика. По наследству достается особая структура венозной стенки - способная к более сильному растяжению. Предрасположенность имеется у многих людей. При этом большинство специалистов считают, что у женщин венозная болезнь встречается в два раза чаще, чем у мужчин. Это связано с особенностями их орга-

низма. Женские гормоны - эстрогены - способны сделать венозную стенку более податливой, а прогестерон, который вырабатывается во время беременности, делает вену еще более растяжимой.

Но кроме предрасполагающих факторов важны и производящие факторы. К ним относят малоподвижный образ жизни, тяжелый физический труд, беременность и роды, избыточный вес, прием комбинированных оральных контрацептивов.

## ПОЧЕМУ вредны полеты?

Слышал, что при варикозе опасно летать на самолете. Это правда?

В. Соломин, Тюмень

Есть определенные риски тромбообразования, особенно при длительных перелетах. Это связано с тем, что человек

сидит в неудобной позе много часов подряд. Чтобы не было рисков, разработаны специальные голфы для путешественников. Их надо надевать на все перелеты, длящиеся более 3-4 часов. Можно и на короткие расстояния. Они подбираются легко, по размеру обуви.

## ОТЧЕГО узелки?

У меня после занятий в спортзале сильно набухают вены. Неужели это первая стадия варикоза?

М. Онищенко, Тюмень

Такое явление типично, возникает оно после физической нагрузки. Это норма для человека. Напомню, что ва-

рикозная болезнь - это вены, которые торчат в виде узлов без всякой нагрузки. Не существует скрытого варикоза - это еще один миф. Сосудистые звездочки, которые встречаются у женщин на бедрах или на голенях, - это тоже не варикоз, а другое заболевание - телеангиэктазии.

## ЧТО предстоит больному?

Расскажите, как сейчас лечат варикоз?

Г. Сизикова, Заводоуковск

Первое правило - системная медикаментозная терапия. Ряд препаратов помогут укрепить венозную стенку и улучшить венозный отток. Второе правило - эластический компрессионный трикотаж или эластические бинты. Самим выбирать его не стоит

- сначала получите рекомендацию врача. И третье правило - это удаление варикозно измененных вен. Выбор методики определяется индивидуально. Наряду с привычной «классической» операцией сейчас применяются лазерная, радиочастотная, клеевая облитерация вен, склерозирующая терапия. Следует отметить, что оперируется сейчас только 15% пациентов с варикозной болезнью, остальные же лечатся консервативно.

## КУДА двигаться?

Как предотвратить болезнь, если я офисный работник, и у меня нет возможности заниматься спортом?

М. Галичева, Тюмень

Все-таки старайтесь больше двигаться - ходить пешком, например. Чтобы снизить риски, примените простое правило: каждые 30-40 минут вставайте из-за стола и делайте несколько шагов по кабинету. Или хотя бы переминайтесь с пятки на носок. Сидеть весь день, не отрываясь, нельзя!

## КОГДА еще можно?

Мне 53 года. Стоит ли лечить варикоз, если я его уже запустила?

Д. Иванова, Тюмень

Безусловно. Чем раньше начать лечить, тем лучше. Оптимально - когда появились вены, но пациента еще ничего не беспокоит. Если кожа уже потемнела, то мы сможем не допустить язв. Но кожа, увы, уже не посветлеет.

Сама по себе варикозная болезнь, конечно же, не смертельна. Но она сильно ухудшает качество жизни. Сначала это только эстетическая проблема. Но затем появляются все новые симптомы. На-

пример, отеки, которые со временем даже не проходят за ночь. Уплотняется подкожная клетчатка, кожа темнеет и становится твердой, возникают коричневые пятна, напоминающие татуировки. В худших случаях развиваются варикозная экзема и венозная язва - не столь частые, но неприятные последствия. Также могут возникнуть сопутствующие осложнения. Например, повысится риск тромбообразования - формирования сгустков крови внутри сосудов. А некоторые виды тромбозов могут быть опасны и даже приводить к летальному исходу.

## ВО ЧТО нельзя верить?

Прочитала в Интернете, что варикоз можно лечить, если прикладывать пиявки, мазать ногу настойкой из каштана и свекольным квасом. Это правда?

В. Васильева, Тобольск

Ерунда. Ни одно народное средство не поможет при этом заболевании. Про пиявки разговор особый: ставить их при варикозной болезни категорически запрещено во всем мире. Это вызывает серьезные необратимые изменения - от гнойно-воспалительных процессов в коже

до появления язв, которые почти невозможно заживить. Также я бы посоветовал не увлекаться мазями и гелями. В лечении они, в общем-то, бесполезны. Они впитываются в кожу и там и остаются, а до венозной стенки не доходят. Более того, они могут даже раздражать кожу при длительном бесконтрольном применении. SPA-процедуры и физиотерапия - тоже не помощники в борьбе с болезнью. Даже могут навредить. Например, баня или сауна только расширяют венозную стенку.

## КАК не допустить возврата?

Если варикозную болезнь уже вылечили, может ли она вернуться снова?

В. Осадчий, Тюменский район

Увы, это заболевание, которое сохраняется на всю жизнь. Избавиться раз и навсегда не получится. Работы над новыми методами лечения ведутся, но влиять на генетику пока не научились. Даже если удалить измененную вену, слабость венозной стенки останется. И если пациент не носит специальный трикотаж и не принимает лекарства, то новые проявления болезни могут возникнуть с годами. Чтобы этого не произошло, нужно не набирать вес и заниматься подвижными видами спорта - всеми, кроме тяжелой атлетики.



Анна ШАНИНА

Коллаж Ирины КАЙДАЛОВОЙ

**АРГУМЕНТЫ** №44 (1071)  
**И ФАКТЫ** ЗАПАДНОЙ СИБИРИ

Учредитель, издатель - ЗАО «Аргументы и факты» (101000, Москва, ул. Мясницкая, 42). Газета зарегистрирована Комитетом РФ по печати 29.03.2003 г. Рег. ПИ № 77-14975

Распространяется бесплатно только совместно с еженедельником «Аргументы и факты»

Д. И. БОНДАРЕВ - генеральный директор  
Е. Н. АТАЛЫКОВА - главный редактор  
А. М. ВАГАНОВА - коммерческий директор

Почтовый адрес редакции:  
625002, г. Тюмень, ул. Осипенко, 81, 11 этаж.  
E-mail: aif@tyumen.ru  
Тел.: (3452) 75-20-62, (3452) 75-18-25

Перепечатка из «АИФ» в Западной Сибири допускается только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Отдел рекламы: т./факс (3452) 75-18-26, (3452) 75-18-25, (3452) 75-18-39, (3452) 75-20-64.

Публикации, обозначенные рубриками «Мнение», «Цена успеха», «Будь здоров», «События», «Дословно», «Крупным планом», «Севар», «Профессионалы», «Официально», «Услуги», «Во власти», печатаются на коммерческой основе.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.  
Отдел распространения: (3452) 22-74-30.

Подписные индексы  
50187, 32123  
Тираж 12681 экз.  
Заказ № 2193

Время подписания в печать по графику - 17.00  
Подписано в печать в 17.00 27.10.2015  
Дата выхода в свет - 28.10.2015  
Отпечатано в ОАО «Тюменский дом печати», 625002, г. Тюмень, ул. Осипенко, 81.