



АВТОРСКАЯ РАБОТА
КОМАНДЫ ВРАЧЕЙ А.Н. БЕГМЫ

ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО

ВСЕ О ВАРИКОЗЕ

Кто в зоне риска?
Какие у болезни симптомы?
Что делать и как лечить?

Варикозное расширение вен - болезнь, с которой сталкивается 40 процентов населения Земли. Всемирная организация здравоохранения называет варикоз «заболеванием цивилизации».

Звучит крайне неприятно, с другой стороны, именно «популярность» варикоза обеспечила медиков широким инструментарием по лечению этой болезни. В большинстве случаев варикоз можно полностью вылечить, главное - не упустить момент и вовремя обратиться к врачам.



Автор:
Бегма Андрей Николаевич

[Посмотреть профиль >>](#)



Если вы скачали эту брошюру - поздравляем!
Вы захотели узнать больше о варикозном расширении вен, значит, вы вышли из самой крупной группы риска - людей, игнорирующих первые симптомы заболевания.
Это серьезный шаг на пути к выздоровлению.

Изучая брошюру, вы сможете оценить другие группы риска, с помощью наших чек-листов выявить первые симптомы варикоза, узнать о видах и продолжительности лечения, а также о профилактике развития заболевания.

ОГРАНИЧЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ.

Обратите внимание, настоящая брошюра носит информационный характер. Она не может быть использована как инструкция по лечению варикоза. Определить стадию болезни и назначить эффективную терапию может только врач. Если вы обнаружили у себя симптомы варикозного расширения вен или хотите узнать больше о профилактике этого заболевания, обратитесь к врачу-флебологу.



Содержание

I. Кто в зоне риска?	4
II. Чек-лист симптомов	5
III. Стадии болезни	7
IV. Способы и продолжительность лечения	10
V. Профилактика варикоза	19
VI. Дополнительно. Варикоз при сахарном диабете	22



Об авторе



Бегма Андрей Николаевич
к. м. н., флеболог, хирург

Медицинский стаж: 25 лет

Операций провел: более 7000

Кол-во пациентов в год: 700

Специализация: Нитевая подтяжка лица
и 7 других направлений

НАЗНАЧЬТЕ ВСТРЕЧУ С ДОКТОРОМ >>

Или

[ПОСМОТРИТЕ ПОЛНЫЙ ПРОФИЛЬ ДОКТОРА >>](#)

I. Кто в зоне риска?



Люди, чья деятельность
связана с работой стоя



Люди, у родственников
которых был диагноз
“варикоз”



Люди с избыточным
весом



Люди старше 50 лет



Беременные женщины



Люди с диагнозом
“сахарный диабет”



II. Чек-лист симптомов

Нижеприведенные симптомы расположены в нарастающем порядке. Первые пять могут указывать на усталость ног. Обратите внимание: симптомы усталости и начальной стадии варикозного расширения вен похожи. Если вы обнаружили один или больше симптомов, обратитесь за консультацией к врачу, варикоз значительно быстрее и дешевле лечится на ранних стадиях:

- ✓ вены стали видимыми (вам кажется, что ваши вены на ногах распухшие, выступающие, перекрученные);
- ✓ изменился цвет вен, они стали синими или темно-фиолетовыми;
- ✓ появилась ноющая боль;

Чек-лист симптомов (продолжение)

- ✓ появилось ощущение тяжести (после занятий спортом или во время сна этот синдром может быть выражен сильнее);
- ✓ при незначительной травме кровотечение долго не останавливается;
- ✓ часто появляется отечность в области лодыжек;
- ✓ появляются “звездочки” на ногах;
- ✓ заметно изменение рельефа кожи;
- ✓ появились венозная экзема или застойный дерматит. Это образования с нарастающим зудом, шелушением и покраснением кожи вокруг варикозных вен;
- ✓ появляются непрогнозируемые судороги ног;
- ✓ развивается синдром беспокойных ног. Проявляется чаще всего во сне, синдром выражен в неприятных ощущениях в ногах;
- ✓ происходит гиперпигментация кожи, в области голеней и лодыжек образуются темно-коричневые пятна.

**В случае если у вас больше 4-х симптомов,
врачи рекомендуют обратиться
за консультацией специалиста.
Запишитесь на прием к врачу-флебологу
прямо сейчас.**



ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЕМ К ДОКТОРУ >>

III. Стадии болезни



**Течение варикоза разделяют
на 6 основных стадий**

Первая стадия

Первая стадия характеризуется выраженной усталостью ног. В нижних конечностях ощущаются распирание, жжение, тяжесть, боль, проявляется синдром беспокойных ног.

На этой стадии обращаются к врачу крайне редко, предпочитая решать проблему с помощью домашних средств. Не делайте этого! Если у вас возникли сомнения, обратитесь к врачу-флебологу.

Вторая стадия

На этой стадии вены начинают набухать, увеличиваются, просматриваются узлы. Они становятся особенно заметными при длительных статических нагрузках. На этой стадии может происходить образование сгустков крови в ногах.

Третья стадия

Описанные выше симптомы сопровождаются также отеками, особенно в конце дня. Начинают появляться судороги.

Четвертая стадия

Появляются видимые изменения на коже ног: пигментация, язвы; кожа легко травмируется и плохо заживает.


Пятая стадия

Образуются трофические язвы. На этой стадии они поддаются лечению.


Шестая стадия

На последней, шестой стадии появившиеся трофические язвы уже не поддаются лечению.


В каких случаях нужно срочно обратиться к врачу?

- 

Если нога внезапно опухла, появилась сильная боль. Такие симптомы проявляются, когда в глубокой вене образуется кровяной сгусток.

Это состояние требует незамедлительной диагностики и внимания врача.
- 

Если варикозная вена начала кровоточить при повреждении или сама по себе из-за истончения кожи.

В ожидании врачебной помощи в таких случаях рекомендуется поднять ногу и надавить на вену, чтобы остановить кровотечение.
- 

Появилась рана на ноге без видимых причин.

**Если у вас наблюдается
один из перечисленных симптомов,
Срочно запишитесь к врачу-флебологу на прием!**



ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЕМ К ДОКТОРУ >>

IV. Способы и продолжительность лечения



**В современной медицине
есть разные способы лечения варикоза.
В большинстве случаев врачи используют
комбинацию из нескольких методов.**



1. Компрессионная терапия

Какой бы способ лечения варикозного расширения вен ни выбрал лечащий врач, в любом случае он назначит компрессионную терапию.

Пациенту нужно будет носить компрессионное белье: чулки, колготки или гольфы.

Только врач-флеболог может правильно назначить компрессионную терапию.



2. Медикаментозная терапия

Второй способ лечения варикоза - таблетки, кремы и мази. На сегодняшний день разработано большое количество препаратов, помогающих пациентам быстрее излечиться от варикоза. Действие лекарств направлено на укрепление стенок сосудов и нормализацию трофических процессов.

Обратите внимание: сами по себе таблетки или мази в некоторых случаях могут помочь пациенту, однако необходимо помнить о том, что лекарства в большинстве случаев назначаются также в комплексе с другими видами терапии.

Особенно осторожно нужно относиться к использованию мазей. После необдуманного применения мазей часто возникают экземы и дерматиты, которые в дальнейшем приводят к образованию трофических язв.



3. Склеротерапия

Склеротерапия - один из самых неинвазивных и безболезненных методов лечения варикоза, как правило, его применяют вместе с компрессионной терапией, поэтому данный метод также называют компрессионным флебосклерозированием. Это инъекционный метод: внутривенно (в просвет пораженного сосуда) пациенту вводят препарат, который, воздействуя на стенки варикозной вены, разрушает ее стенки, компрессионное белье, которое обязательно

используется в паре с этим методом лечения, сдавливает “разрушенную” вену, создавая таким образом условия для ее склеивания. В течение нескольких месяцев в месте разрушения вены образуется соединительный тяж, который рассасывается в последующие 18 месяцев.

БЕЗОПАСНО

Многие пациенты интересуются: насколько опасно применение этого препарата? Не повредит ли склерозант здоровые вены?
Ответ: нет, не повредит! При грамотном применении препарата он оказывает только локальное воздействие.

Андрей Бегма

В большинстве случаев доктор назначает процедуры склеротерапии раз в две недели. С начала инъекций и еще несколько месяцев после последнего укола пациент должен носить компрессионное белье. Визуально эффект от склеротерапии может стать заметным уже после двух процедур, все зависит от степени варикоза.

Еще одним достоинством склеротерапии считают почти полное отсутствие какого-либо болевого синдрома во время лечения. Пожалуй, этот метод можно назвать одним из самых комфортных для пациентов. Нужно отметить и тот факт, что при таком методе лечения на коже пациента не остается никаких видимых следов.



4. Оперативное лечение

Хирургические операции по лечению варикоза выполняют исключительно стационарно под общим или местным наркозом. Этот классический метод лечения используется докторами в сложных случаях, когда нельзя использовать ни один из альтернативных методов лечения. Хирург физически удаляет варикозную вену с помощью специального зонда. Безусловно, это инвазивный метод, требующий хирургических разрезов. Этот метод имеет ряд недостатков, присущих всем операционным вмешательствам: наркоз, долгое восстановление, шрамы в местах разреза скальпелем.



5. Лазерная абляция

Самый современный и малотравматичный метод – эндовазальная лазерная абляция (ЭВЛА). Во время процедуры врачом делается прокол в большой подкожной вене на уровне колена или ниже, в ее просвет вводится световод, через который подается лазерное излучение. Оно, воздействуя на стенки вены, склеивает их, просвет вены полностью закрывается, при этом кровь по ней больше не может проходить. Через несколько месяцев «склеенная» вена рассасывается.

ВАЖНО! Некоторые виды лечения варикозного расширения вен проводятся пациентами амбулаторно. Но это не значит, что лечение можно назначить самостоятельно. Точную стадию варикоза и оптимальный способ лечения может определить только врач-флеболог.

Пожалуйста, не занимайтесь самолечением, это опасно!
Запишитесь на прием к доктору.



ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЕМ К ДОКТОРУ >>

Сравнительная таблица методов

Вид лечения	Подготовка (стоимость)	Болевой синдром (от 1 до 10)	Выздоровление (недель)	Стоимость (руб)	Эстетика (от 1 до 10)
Эластичная компрессия	УЗИ, б/х крови 5 000 руб.	нет	нет, снижение симптомати- ки	4 000 - 5 000 руб.	нет
Медикамен- тозная терапия	УЗИ, б/х крови 5 000 руб.	нет	нет, снижение симптомати- ки	5 000 - 10 000 руб.	нет
Склеро- терапия	УЗИ, б/х крови 5 000 руб.	2-3	3-12 нед.	20 000 - 40 000 руб.	7-8
Оператив- ное лечение	УЗИ, б/х крови, рентген легких, консультации специалистов 10 000 руб.	7-8	3-12 нед.	70 000 - 85 000 руб.	5-6
Лазерная абляция	УЗИ, б/х крови, рентген легких, консультации специалистов 10 000 руб.	4-5	3-8 нед.	75 000 - 100 000 руб.	1

Почему компрессионный трикотаж?

Только компрессионный трикотаж создает необходимое давление в разных местах ноги (в области лодыжки сильнее, в области бедра - меньше). Трикотаж легко стирать. Он долго не теряет своих компрессионных свойств.



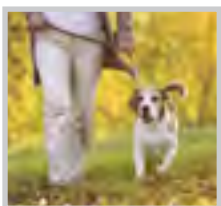
Надевать трикотаж нужно не вставая утром с кровати, а если пришлось походить, то нужно 20 мин полежать в горизонтальном или возвышенном для ног положении.

На третий день после инъекций склеропрепаратом душ можно принимать каждый день, по возможности делайте это сидя.



На пятый день после склеротерапии можно отказаться от ношения компрессионного трикотажа в вечернее и ночное время.

После сеанса склеротерапии нужно пройти пешком не менее 4 км. Если заранее сложно оценить дистанцию, воспользуйтесь приложениями для смартфонов, которые измеряют пройденное расстояние.



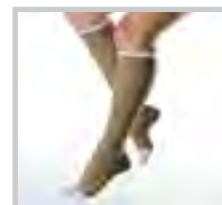
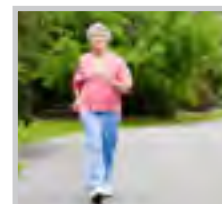
На протяжении всего периода лечения склеротерапией нужно прогуливаться пешком больше, чем обычно. (заведите приятельские отношения с соседями, у которых есть собаки, прогулка неспешным шагом по вечерам будет приятна и полезна).

Не используйте эластические бинты, применяйте только компрессионный трикотаж.



Если **на работе** вам нужно много сидеть или стоять, чаще **делайте короткие перерывы (на 2-3 минуты)**, чтобы пройтись.

До момента полного выздоровления необходимо отказаться от приема горячей ванны, посещения соляриев и саун, исключить "греющие" мази, массажи нижних конечностей, а также любую физическую нагрузку на ноги.



V. Профилактика варикоза



К сожалению, все современные методы лечения заболевания не могут защитить человека от образования новых варикозных вен, если, конечно, не устранить причину первичного возникновения болезни. Однако в ряде случаев, например, при наличии генетической предрасположенности, покинуть группу риска невозможно.

Следуйте приведенным ниже советам, чтобы сократить вероятность первичного или вторичного образования варикоза:

На работе

- когда сидите, избегайте позы “нога на ногу”;
- выбирая новую обувь, обратите внимание на каблук, желательно, чтобы он был не выше 6 см;
- во время работы за столом ставьте ноги на небольшое возвышение;
- если вы работаете или живете на 2-3-4 этаже, откажитесь от подъема вверх на лифте, воспользуйтесь лестницей, а если живете выше, не доезжайте на лифте до своего этажа, старайтесь пройти 3-4 этажа пешком;
- занимаясь тяжелым физическим трудом или спортом, не забывайте надевать эластичные гольфы, чулки или колготки;
- старайтесь не поднимать тяжелые вещи.

На отдыхе

- откажитесь от горячих ванн и реже посещайте сауны;
- во время отдыха в жарких странах чаще находите в тени, ноги прячьте от солнечных лучей под зонтиком;
- во время долгой поездки на автомобиле делайте остановки один раз в два часа, выйдите из машины и прогуляйтесь 10-15 минут

Дома

- мойте ноги холодной водой;
- добавьте в свой рацион больше клетчатки (клетчатки много в зеленых овощах);
- за сутки выпивайте не менее двух литров воды;
- если вы отдыхаете на диване или кровати, подложите под ноги подушку.

Досуг

- занимайтесь спортом или гимнастикой, для профилактики варикоза идеально подходят плавание, бег, лыжный спорт или велосипедные прогулки.

ВМЕСТЕ ВЕСЕЛЕЕ.

Многие рекомендации докторов требуют физической активности. Поделитесь этой брошюрой со своими коллегами (отправьте им ссылку: XXX), делать гимнастику на работе вместе с коллегами намного веселее



VI. Варикоз при сахарном диабете



Сахарный диабет является тяжелым заболеванием. Нарушение обмена веществ приводит к поражению всех органов и систем человека. Пациенты, которым поставлен такой диагноз, склонны к более тяжелому течению сопутствующих заболеваний.

Больным сахарным диабетом следует знать, что плохой гликемический контроль приводит к необратимым изменениям в сосудах. В 2-5 раз чаще у пациентов с таким диагнозом развиваются сосудистые катастрофы (инфаркты и инсульты).

Другое осложнение - диабетическое поражение ног, так называемое «засахаривание нервных волокон». При этом пациент не чувствует боли и не замечает всех проявлений варикозной болезни, которые уже развились. До 10% пациентов с сахарным диабетом подвержены развитию синдрома диабетической стопы. Такие изменения уменьшают чувствительность ног, увеличивают риск развития язв и гангрены. Если отток крови из вен ног нарушается, что имеет место при варикозной болезни, диабетические поражения сосудов могут развиваться значительно быстрее. Варикозной болезни, диабетические поражения сосудов могут развиваться значительно быстрее.

ВАЖНО! Больной сахарным диабетом должен следить за состоянием своих ног, ежедневно осматривать стопы и голени и при обнаружении первых признаков варикозной болезни незамедлительно обратиться к доктору-флебологу для квалифицированного назначения комплексного лечения как варикоза, так и диабетической стопы.

**Если обнаружили признаки, не теряйте времени,
запишитесь на прием к доктору**



ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЕМ К ДОКТОРУ >>



**Желаем вам и вашим близким
крепкого здоровья!**

**Поделитесь этой брошюрой
с родными и друзьями,
забота проявляется в мелочах.**



ПОДЕЛИТЬСЯ БРОШЮРОЙ >>

**Или получите
бесплатную консультацию
Доктора Бегма А.Н.**



Бегма Андрей Николаевич
к. м. н., флеболог, хирург

Медицинский стаж: 25 лет
Операций провел: более 7000
Кол-во пациентов в год: 700
Специализация: Нитевая подтяжка лица и
7 других направлений

ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ >>