

Порой может показаться, что жизнь устроена несправедливо. В молодости нам приходится уделять максимум времени учебе и работе. С годами наконец-то появляется свободное время и возможность заниматься спортом, путешествовать, но в этот самый момент подводит здоровье. При этом многим вести полноценную жизнь мешают именно проблемы с ногами. Боли, отеки, судороги, тяжесть в ногах, трофические язвы... Все это – следствие нарушения нормальной циркуляции крови в нижних конечностях из-за плохого состояния вен.

Проблема эта стара как мир. О болезнях вен писали еще Гиппократ, Авиценна и Парацельс, однако в те давние времена все попытки лечить эти недуги были безуспешными. Много веков медики искали способы лечения венозной недостаточности и варикозного расширения вен, был пройден долгий путь – от хирургических операций (которые сами по себе были травматичными и не всегда успешными) до современных методов лечения – безболезненных и эффективных. Поэтому сегодня, столкнувшись с заболеванием, мы можем не сетовать на несправедливость жизни, а воспользоваться всеми возможностями современной медицины в этой области.

Однако если сегодня варикоз излечим, то нет ли надежных способов

профилактики этого заболевания? На этот и другие вопросы нашим читателям отвечает основатель сети USA Vein Clinics, известный сердечно-сосудистый хирург, специалист по заболеваниям вен доктор Ян Кацнельсон.

– Есть целый ряд причин, которые вызывают варикозное расширение вен. В их числе – малоподвижный образ жизни, сидячая или, наоборот, стоячая работа (как, например, у продавцов и парикмахеров), нарушения гормонального фона (в том числе и связанные с беременностями у женщин), избыточный вес, а также наследственная предрасположенность к данным заболеваниям. Статистика гласит, что у 70% пациентов с варикозным расширением вен родители также страдали от варикоза. Понятно, что в некоторых ситуациях можно сменить работу и больше времени проводить в движении, однако справиться с наследственностью невозможно.

Впрочем, есть несложные правила, соблюдая которые вы снизите риск возникновения заболевания. Если у вас сидячая работа, делайте перерыв каждые 40-50 минут и просто прогуливайтесь по коридору или кабинету. Если возможности походить нет (например, во время долгого перелета), то можно разуться и поработать стопами, переставляя каждую ногу с носка на пятку. Эти простые действия улучшат циркуляцию крови. Кроме того, я бы посоветовал не носить тесную одежду и обувь, не увлекаться горячими ваннами и сауной.

– Не секрет, что причиной многих внутренних заболеваний является неправильное питание. Какие продукты и блюда следует исключить из рациона, чтобы снизить риск развития венозной недостаточности?

– Как я уже отмечал, одна из причин возникновения заболеваний вен – лишний вес. Поэтому всем, кто предрасположен к варикозу и венозной недостаточности, а тем более тем, кто уже обнаруживает у себя тревожные симптомы, хочу напомнить о правилах рационального питания. Ешьте больше сырых овощей и фруктов – они обеспечат ваш организм клетчаткой, которая необходима для укрепления сосудов. Ну и, конечно, употребляйте как можно меньше жирных продуктов, соленых и острых блюд. Но даже если вы питаетесь правильно и много двигаетесь, не забывайте внимательно следить за своим самочувствием. Если к концу дня вы ощущаете усталость и тяжесть в ногах, замечаете отеки голеней и стоп, немедленно обращайтесь к специалистам. Ни в коем случае нельзя недооценивать проблему, ведь варикоз – это не просто косметический изъян. Расширенные вены могут быть симптомом венозной недостаточности, которая ежегодно уносит жизни более полумиллиона человек. Поэтому обращайтесь к врачам как можно раньше, при первых тревожных симптомах.

– Итак, больше двигаться, правильно питаться и быть внимательным к собственному самочувствию. Что еще вы можете посоветовать нашим читателям?

– Тщательно выбирать врача и доверять только опытным специалистам в сфере сосудистой и сердечно-сосудистой хирургии. К огромному сожалению, мне иногда приходится иметь дело с пациентами, которые ранее обращались к врачам, не имевшим соответствующей квалификации, и исправлять допущенные в лечении ошибки.

– Что предлагает пациентам сеть USA Vein Clinics?

– Прежде всего – консультацию и полное обследование сосудистой системы. Современные методы обследования безболезненны, безопасны и дают исчерпывающую информацию о состоянии сосудов. После этого составляется персональный план лечения. В чем оно будет заключаться, зависит от поставленного диагноза и состояния пациента. При незначительных проблемах мы можем порекомендовать носить компрессионный трикотаж, если же болезнь зашла далеко, проводим внутривенное лазерное лечение.

Хочу напомнить, что современные технологии позволяют проводить лечение варикоза и венозной недостаточности самым щадящим и, можно сказать, комфортным образом. Упомянутое лазерное лечение проводится амбулаторно, процедуры проходят под местной анестезией, сеанс длится около 15 минут. В тот же день пациент возвращается к своей обычной деятельности. Данные процедуры покрываются большинством страховок, в том числе Медикером. Поэтому, если у вас есть хотя бы малейший повод для беспокойства, не откладывайте решение этой проблемы в долгий ящик и сделайте первый шаг навстречу здоровью немедленно. Мы ждем вашего звонка!

Адрес нашей клиники: 1711 East Hallandale Beach Blvd Hallandale, FL33009. Телефон для дополнительной информации: 954-688-4725.