**Глубокий тромбоз вен нижних конечностей: симптомы, лечение и профилактика**

Глубокий тромбоз вен нижних конечностей представляет собой заболевание, возникающее в результате воспаления стенок кровеносных сосудов и последующего образования тромбов. Кровь в нижних конечностях застаивается, так как они дальше всего расположены от сердца, поэтому ноги чаще всего подвержены тромбозу.

При неблагоприятном течении данной болезни, она представляет опасность для жизни человека, так как может привести к отрыву тромба или закупорке кровеносного сосуда. Поэтому следует внимательно отнестись к тромбозу и вовремя распознать первоначальные симптомы.

**Симптомы глубокого тромбоза**

Воспалительный процесс начинается в голени, лодыжке, бедре или во всей ноге. Но примерно за 2 дня до этого должны будут проявиться следующие симптомы:

* Чувство тяжести в ноге и распирающие боли;
* Температура тела выше 39⁰С;
* Сильно заметный отек голени или всей нижней конечности;
* Температура здоровой ноги ниже, чем пораженная конечность (даже на ощупь она горячее).

Незадолго до этих симптомов у человека могут возникать незначительные болевые ощущения в голени, усиливающиеся при движении, и ее небольшой отек.

Проверить правильность диагноза можно, проведя два теста:

* Хоманса, при котором пациент ощущает боль, сгибая стопу с тыльной стороны;
* Ловенберга, заключающийся в измерении болевых ощущений здоровой конечности и пораженной аппаратом для измерения давления (должны получиться абсолютно разные показания).

При тромбировании всех вен ноги симптомы дополняются резкой болью и посинению кожи пораженного участка.

**Причины глубокого тромбоза**

К основным причинам заболевания относят три фактора, которые называют «Триада Вирохова»:

1. Высокая свертываемость крови (даже несмотря на остальные причины, это уже хороший повод записаться на прием к врачу);
2. Повреждение стенки сосудов;
3. Снижение кровотока.

Также к факторам риска можно отнести следующее:

* Преклонный возраст;
* Беременность и последующие роды (особенно после кесарева сечения);
* Тяжелые переломы и перенесенные операции (в частности а суставах);
* Лишний вес;
* Долгие поездки или перелеты;
* Курение;
* Употребление лекарственных средств, оказывающий прямое воздействие на свертываемость крови.

Люди, вынужденные долгое время лежать, также подвержены тромбозу. Так как из-за малоподвижного образа жизни в организме замедляется кровоток. Но не только пожилые заболевают данной патологией. Молодые и здоровые люди, которые в силу своих профессиональных обязанностей должны много сидеть за компьютером или за рулем, тоже должны обратить внимание на первоначальные симптомы.

**Лечение глубокого тромбоза**

Когда врач поставил диагноз, нужно сразу же приступать к лечению. Это можно делать в домашних условиях или стационарно. Все зависит от тяжести и степени заболевания. В срочном порядке следует лечить тромбоз с флотирующей головкой. Поэтому до операции больному нужен физический и эмоциональный покой, иначе тромб оторвется.

При медикаментозном лечении используются прямые и непрямые антикоагулянты. Из прямых самым распространенным является Гепарин, который способствует ускорению выработки антитромбина III, поддерживающего кровь в жидком состоянии. Первые 3 дня данный препарат вводят внутривенно по 5000 ЕД, затем от 3 до 6 дней – по 3000-4000 ЕД. В этот период осуществляется контроль над свертываемостью крови и возможности кровоизлияния во внутренние органы. При тяжелом протекании болезни врачи назначают Клексан или Фрагмин.

К непрямым антикоагулянтам относятся Варфарин и Кумадин, которые препятствуют образованию протромбина, служащего основанием для возникновения тромба. Но данный препарат следует использовать только по назначению врача в прописанной им дозировке, иначе можно сделать только хуже. Он контролирует свертываемость крови и в зависимости от нее назначает необходимое количество таблеток в сутки (от 1 до 3). Но при его применении стоит помнить, что эти препараты в совмещении с аспирином или Гепарином повышают риск внутренних кровотечений, поэтому контролировать их нужно чаще.

Также при лечении используются тромболитики (Стрептокиназа, Урокиназа), которые способствуют растворению тромбов в сосудах и оказывают угнетающее действие на вещества, сворачивающие кровь. Дозировка данных препаратов назначается лечащим врачом и вводится внутривенно с помощью капельницы.

Чтобы снять боль и воспаление применяют Диклофенак или Кетопрофен, которые еще препятствуют объединению тромбоцитов. Курс лечения должен составлять не более 2-ух недель.

В домашних условиях больную ногу следует обматывать эластичным бинтом для предотвращения отеков. Это нужно делать утром, не вставая с кровати. Также можно использовать специальные чулки, гольфы или колготки. Только при их выборе нужно обратить внимание на качество трикотажа и размер модели, иначе можно причинить больше вреда, чем пользы.

Не только медики, но и народ знает несколько проверенных способов лечения тромбоза. Например, настойки и отвары из вербены лекарственной, акации, шишек хмеля или сок репчатого лука с медом (по действию эффективнее, чем аспирин). Они оказывают рассасывающее действие на тромб, препятствуют образованию новых, повышают тонус вен и снижает свертываемость крови.

**Профилактика глубокого тромбоза**

Профилактика важна не только до лечения, но и после него. Нужно делать следующее:

* Использовать эластичные бинты, гольфы, чулки или колготки;
* Пить побольше жидкости;
* При «сидячей» работе нужно делать небольшие перерывы и разминать ноги (походить по ступенькам, повращать стопами, встать пару раз на цыпочки);
* Делать массаж ног, двигаясь от пальцев к голени, разгоняя кровь по венам;
* В конце дня рекомендуется ножная ванна или душ;
* Минимум пол часа в день нужно ходить пешком;
* Следует правильно питаться (может быть даже следовать определенной диете по рекомендации врача);
* После перенесенной операции надо встать с кровати тогда, когда скажет лечащий врач, не позже;
* Совсем отказаться от курения;
* Применять антикоагулянты, прописанные врачом.

Очень быстрая смена деятельности может привести к данному заболеванию. Например, сесть за руль, доехать до спортивного марафона, поучаствовать в нем и поехать обратно. Казалось бы, нет ничего опасного. Но после финиша напряжение нижних конечностей моментально спадает, что влечет за собой снижение артериального давления. Из-за этого кровь густеет, и после пары часов, проведенных за рулем, она может застояться в ногах. Чтобы этого избежать врачи рекомендуют:

* Употреблять больше жидкости не только во время спортивного мероприятия, но и после;
* После финиша продолжать активно двигаться, ни в коем случае не садиться или ложиться;
* Постараться отложить поездку хотя бы на сутки;
* Во время поездки останавливаться, выходить из машины и делать небольшую пятиминутную разминку.

Стоит уделить внимание питанию. Вот несколько советов:

* 2 л жидкости – это минимум больного тромбозом;
* Употреблять в пищу как моно больше клетчатки;
* Нужно есть побольше продуктов, содержащих антиоксиданты (шиповник, орехи, капусту, цитрусовые, чеснок, говяжью печень, отруби и др.);
* Флавоноиды, содержащиеся в ежевике, абрикосах, малине, гречке и др. укрепят сердце и стенки сосудов;
* Необходимо употреблять в пищу морепродукты, богатые медью.

Если придерживаться данной диеты можно не только снизить вес, но и укрепить стенки сосудов.

Глубокий тромбоз вен нижних конечностей – очень серьезное заболевание, но человек в силах уберечь себя от него.