**Варикоз на начальной стадии: лечение и профилактика**

Варикоз – заболевание поверхностных вен, последствием которого является их расширение, удлинение и перегибы, а также нарушение работы клапанов и кровотока. В основном данной болезни подвержены нижние конечности людей в возрасте 30-40 лет.

Варикозное расширение вен ног можно отнести к тому типу заболеваний, при которых человек страдает не только от неприятных ощущений, но и от внешнего вида нижних конечностей. Также оно приводит к серьезному поражению системы кровообращения и образованию тромбов.

**Симптомы варикозного расширения вен**

В отличие от мужского пола варикозному расширению чаще подвержены женщины, которые списывают первые симптомы на усталость, каблуки, дискомфортную обувь или жару. Но на это следует обратить внимание и вовремя начать лечение.

К основным симптомам данного заболевания можно отнести следующие:

* Частые отеки ног;
* Ощущения жжения в области икр;
* Небольшое проступание вен на ногах в форме сеточки;
* Пигментация ног;
* Частые ночные судороги нижних конечностей;
* Тяжесть в ногах ближе к концу дня;
* Ярко выраженные выпуклые вены, видные невооруженным глазом;
* Кожа икр становится плотной и блестящей, волосы на этом участке могут выпадать;
* Небольшие ранки или синяки долго заживают;
* Происходит образование мозолей или язвочек;
* Постоянное желание изменять позицию тела.

При обнаружении у себя хотя бы двух симптомов не нужно тянуть с визитом к врачу, так как это может привести к различным осложнениям. Например, зачастую оно заканчивается тромбозом или, куда хуже, гангреной. При тромбофлебите тромб может оторваться от стенки сосуда и привести к летальному исходу. Поэтому не стоит пускать данную болезнь на самотек.

**Основные причины возникновения варикоза на ногах**

Варикозное расширение вен относится к наследственным заболеваниям, но он также может возникнуть из-за образа жизни или сопутствующих болезней.

Основные причины его возникновения:

* Малоподвижная жизнь, вследствие которой кровь в организме движется медленнее;
* Возрастные изменения, при которых стенки вен деформируются, что приводит к венозному застою;
* Сидячая работа;
* Почти 17% населения варикоз передается по наследственным генам;
* Беременные женщины страдают этим заболеванием в силу снижения физической активности и отрицательного влияния гормонов на стенки вен;
* Люди, перенесшие тромбоз или тромбофлебит, из-за которых происходит закупорка сосудов и повреждаются клапаны;
* Прием гормональных препаратов;
* Повышенный холестерин в организме человека;
* Высокий уровень глюкозы;
* Неправильная осанка или плоскостопие;
* Алкоголизм;
* Курение, из-за которого происходит сужение стенок сосудов;
* Неправильное питание, которое приводит к ожирению или запорам;
* Частые посещения саун и применение горячих ванн;
* Поднятие тяжелых вещей;
* Употребление в пищу напитков с большим количеством кофеина;
* Злоупотребление сильным загаром;
* Неудобная и тесная одежда, препятствующая свободному движению крови в ногах.

Очень тяжело приходится людям, которые из-за своих профессиональных обязанностей ведут малоподвижный образ жизни. В таких случаях следует не забывать про разминки, перерывы и занятия спортом.

**Лечение варикозного расширения вен**

После того, как врач поставит диагноз, назначается лечение. При возникновении первых симптомах варикоза можно купить таблетки или мазь в любой аптеке. Но в случае, если болезнь находится не на начальной стадии, следует прибегать к хирургическому вмешательству и лечению лазером.

Первое назначение лечащего врача на начальной стадии – это, прежде всего, мазь для наружного применения. Они имеют различный состав, но все устраняют следующие проблемы:

* Восстанавливают прочность стенок сосудов;
* Препятствуют возникновению тромбов;
* Способствуют заживлению язв;
* Уменьшают боевые ощущения;

На сегодняшний день подобных мазей и гелей насчитывается множество. Важно только внимательно ознакомиться с инструкцией, так как в отдельных случаях некоторые из них противопоказаны. Например, мазь-гель Венорутон широко используют на начальных стадиях данного заболевания. Он оказывает восстанавливающее влияние на стенки сосудов и мягкие ткани за счет аналога витамина Р, но его нельзя использовать женщинам в первый триместр беременности. Или такие мази, как Венитан и Лиотон 1000, хорошо снимают боль, отеки и предотвращают появление трофических язв, но они противопоказаны при их наличии. Также очень эффективна мазь Венозол, являющаяся биологически активной добавкой, в состав которой входят различные растительные экстракты и эфирные масла. При продолжительном использовании этой мази нормализуется работа кровяной системы и венозных клапанов.

В случаях, когда наружного лечения недостаточно, врачи прибегают к использованию таблеток. Они могут назначаться как на начальных стадиях варикоза, так и после хирургического вмешательства.

Таблетки от варикозного расширения вен оказывает следующее действие на организм:

* Восстанавливает стенки сосудов;
* Предотвращает воспалительные процессы;
* Уменьшает циркуляцию крови в ногах.

Самый распространенный лекарственный препарат от варикоза – Анавенол. Он восстанавливает стенки сосудов, делает их более прочными и быстро снимает отеки. Или можно использовать Вазобрал, который содержит в себе кофеин, позволяющий тромбоцитам и эритроцитам не объединяться. Также Аэсцин – таблетки, созданные на основе конского каштана, которые уменьшают количество звездочек и укрепляют стенки сосудов. При хронической венозной недостаточности врачи советуют применять Троксевазин, который оказывает восстанавливающее действие на работу кровеносной системы.

Но каким бы эффективным не было лечение таблетками или мазями, в некоторых случаях будет лучше прибегнуть к лазерной процедуре, особенно при серьезных проблемах с кровообращением. После избавления от узелков сосудов на ногах не стоит их снова запускать, иначе может потребоваться повтор процедуры. Поэтому профилактика не помешает.

**Профилактика варикозного расширения вен**

Варикоз можно предотвратить, предпринимая определенные меры. Например, наилучшая профилактика – это периодическая нагрузка на мышцы нижних конечностей, то есть, ходьба. Постоянная циркуляция крови в ногах предотвращает застой и расширение сосудов. Также врачи советуют бег, плаванье, поездку на велосипеде и особенно ходьбу по лестнице, в общем, все, где приходится задействовать ноги. Занимаясь всем вышеперечисленным можно не бояться за проблемы с сосудами нижних конечностей.

Огромное значение в профилактике варикоза является использование компрессионного трикотажа (чулок и колготок). Они сдавливают сосуды, тем самым обеспечивая лучшее кровообращение и снижая нагрузку на сердце. Следует приобретать только качественный трикотаж и заранее посоветоваться с врачом, иначе он принесет больше вреда, чем пользы.

Также нужно обратить внимание на некоторые советы из народной медицины, которые помогут при начальной стадии варикозного расширения вен:

* Во время сна ноги лучше положить на небольшую подушку, чтоб они были слегка приподняты;
* Выполнять все прописанные врачом упражнения следует не вставая с постели, а чулки надевать только на поднятые вертикально ноги;
* Инжир – очень полезный продукт, как в свежем виде, так и в отварах воды или молока;
* Употреблять в пищу побольше клетчатки, витамина Е и пить побольше жидкости (примерно 2 л в день).

Выполняя все упражнения, назначенные лечащим врачом, и правильно питаясь, можно предотвратить варикоз нижних конечностей, а дальнейшая профилактика поможет больше не сталкиваться с этой проблемой.