ZU_2013_10.qxd 11.06.2013 17:50 Page 27

Причины возникновения и симптомы хронической патологии вен

Почему необходимо своевременное лечение? Советы Вашему пациенту

Продолжение. Начало в № 8.

6. Как прогрессируют ХЗВ при отсутствии лечения?

ХЗВ являются длительно существующей и прогрессирующей патологией, которая при отсутствии адекватного и своевременного лечения приводит к формированию венозной язвы.

Результаты исследования Bonn Vein Study II (2009) подтвердили неуклонно прогрессирующий характер течения ХЗВ. В этом исследовании дважды проводилась оценка клинической стадии ХЗВ по CEAP у 3072 пациентов: в начале испытания и через 7 лет, при этом пациенты не получали никакого лечения ХЗВ. Результаты показали, что через 7 лет распространенность стадий C0s (наличие ранних симптомов ХЗВ – боли, чувства распирания, жжения, судорог) и C1 (сетчатые вены, ретикулез) снизилась на 8,2 %, в то время как распространенность более тяжелых стадий C4-C6 (кожные изменения, венозная язва) увеличилась в 1,5-2 раза соответственно.

Другие результаты, недавно опубликованные в Journal of Vascular Surgery, показывают, что примерно у половины пациентов, страдающих ХЗВ одной нижней конечности, в течение 5 лет развивается заболевание в другой конечности, первоначально бессимптомной. Эти результаты еще раз подтверждают прогрессирующий характер ХЗВ.

Генетические факторы и факторы риска провоцируют изменения гемодинамики – нарушение оттока крови, стаз, развитие венозной гипертензии с последующим воспалением в стенке вены и клапанах. Процесс хронического воспаления приводит к необратимому повреждению структуры вен и клапанов, нарушению их нормального функционирования и как следствие, прогрессированию хронического заболевания вен. Вот почему так важно, назначать консервативное лечение с доказанным противовоспалительным веноспецифическим действием. Среди большого количества флеботропных препаратов, только Детралекс® обладает уникальным комплексным действием [12,16,19] (рис. 1):

Рис. 1. Механизм действия Детралекса

– блокирует воспаление в стенке вены и клапанах;
– значительно повышает тонус вен;
– улучшает микроциркуляцию;
– стимулирует лимфатический отток.

Благодаря уникальному комплексному механизму действия, только Детралекс® рекомендован пациентам на всех стадиях ХЗВ (C0-C6)[26] от боли до венозных язв, а доказанное влияние на воспаление в стеке вены и клапанах, дает основание для рекомендаций Детралекса с целью предупреждения и/или замедления прогрессирования заболевания.

7. Что посоветовать пациентам с ХЗВ?

Приводим простые советы пациенту с ХЗВ, которые снижают влияние факторов риска, а в сочетании с консервативным лечением Детралексом, предупреждают прогрессирование заболевания.

При любых обстоятельствах ноги должны быть в движении

Если работа сопряжена с длительным пребыванием в положении сидя или стоя, делайте небольшие перерывы, чтобы походить или выполнить круговые движения ногами. Во время длительных поездок на машине, в поезде или самолете следует регулярно вставать, чтобы пройтись и таким образом улучшить возврат венозной крови.

Выберите правильный вид спорта

При регулярном выполнении и правильной обуви ходьба является наиболее полезным упражнением для венозного кровообращения. Сокращение мышц ног способствует току крови вверх к сердцу. Гимнастические упражнения, езда на велосипеде, танцы и плавание улучшают венозный отток.

Избегайте источников тепла

Тепло вызывает расширение вен. Следовательно, лучше избегать пребывания под солнцем, лечения горячим воском, горячих ванн и саун; также не рекомендуется использовать системы обогрева пола.

Отдавайте предпочтение низким температурам

Если после приема ежедневного душа вы ополоснете ноги прохладной водой, это активизирует функционирование вен, а также уменьшит ощущение тяжести и боль в ногах. Прогулки возле водоемов позволяют комбинировать прохладу и физические упражнения.

Преодолейте запоры и сбросьте лишний вес

Запоры и лишний вес вызывают повышение венозного давления, но с ними можно бороться здоровой диетой с высоким содержанием растительных волокон и адекватным потреблением жидкости (приблизительно 1,5 л воды в день), а также ограничивая употребление насыщенных жиров (сливочного масла, красного мяса).

Носите соответствующую одежду

Слишком тесная одежда сдавливает вены и ухудшает венозный отток. Выбирайте свободную одежду, избегая тесных брюк, корсетов и поясов.

Носите удобную обувь

Обувь с высокими каблуками так же, как и с плоской подошвой, не обеспечивает достаточного давления мышц на вены для содействия оттоку крови. Это значит, что в идеале следует носить обувь с каблуком приблизительно 3-4 см.

Способствуйте венозному возврату во время сна

Выполнив несколько циклов упражнения «велосипед» перед сном, а также подняв нижнюю часть матраса на 10-15 см, вы уменьшите венозный застой во время сна.

Как можно чаще делайте массаж ног

Массажируйте ноги в направлении от стопы к бедру по ходу венозного кровообращения. Это улучшит отток венозной крови.

Регулярно посещайте врача

Вам следует обратиться к врачу сразу же после появления боли и тяжести в ногах, отеков голеней или контурирующихся вен. Это позволит своевременно диагностировать ХЗВ, принять профилактические меры и начать лечение.

Таким образом, ХЗВ является прогрессирующей патологией, требующей коррекции образа жизни и своевременного лечения. В следующем выпуске мы подробно остановимся на принципах патогенетического лечения на основе доказательной медицины.

Продолжение следует.