

# Летящей походкой

*Лето на пороге! Шелковый сарафан приготовлен к выходу, изящные босоножки подобраны и ждут своего часа, вот только состояние ног не соответствует летним ожиданиям: тут и варикозная сеточка, и даже венозные узелки проявились, да и отечность стоп серьезно ограничивает радости выбора летней обуви. Впрочем, спасение для женских ножек можно найти в ближайшей аптеке.*

## Почему болят ножки

Как бы не мечталось о летящей походке, но если ноги быстро устают и испытывают непреходящее чувство тяжести, страдают от отеков и судорог в икроножных мышцах, тут не до изящной летней обуви. А когда к болевым ощущениям добавляется проявившаяся на ногах отчетливая варикозная сеточка, не стоит медлить с визитом к врачу. Ведь на фоне варикоза может развиваться хроническая венозная недостаточность.

Сегодня хроническая венозная недостаточность становится одним из самых распространенных заболеваний, особенно у женщин. Среди наиболее частых причин ее развития врачи отмечают малоподвижный образ жизни, продолжительное сидение в неизменной позе, длительную работу стоя, как у продавцов или провизоров, а также лишний вес. Случается, что венозная недостаточность обусловлена наследственными особенностями развития венозной системы, а провоцировать ее развитие могут, например, гормональные изменения в организме женщины (беременность).

Для избавления ног от отечности, болей и судорог врачи сегодня рекомендуют использовать венотонические средства на растительной основе, и в любой аптеке можно найти довольно широкий выбор таких фитопрепаратов.

## Дары природы для легкости ног

Среди разнообразия аптечных фитопродуктов взгляд сразу выхватывает упаковку с изображением милых сердцу каштановых листьев и коричневых семян-каштанчиков. Именно конскому каштану мы можем быть признательны за возвращение легкости нашим ножкам. Его семена уже несколько столетий используются в народной медицине. Из каштанов издавна готовили отвары и настои для снятия отеков ног и остановки кровотечений, лечения трофических язв. Но только в XIX веке ученые выяснили источник ценных свойств конского каштана – это содержащиеся в его экстракте биологически активные вещества, которых насчитывается более двадцати. Самый изученный из них – эсцин. Эсцин повышает тонус вен, подавляет действие фермента гиалуронидазы, разрушающей гиалуроновую кислоту. Это действие важно тем, что

придает стенкам вен упругость. Кроме того, эсцин оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, снижает ломкость капилляров и проницаемость их стенок. А это в свою очередь способствует уменьшению воспалительных процессов и отеков.

Лекарственный препарат, активным действующим веществом которого является сухой экстракт семян конского каштана – это Эскузан капли производства компании «Эспарма». Именно Эскузан можно издалика распознать на аптечных полках по характерным рисункам каштановых листьев на упаковке.

Эскузан относится к группе галеновых препаратов, получаемых из растительного сырья методом экстракции. Это означает, что действующие вещества экстракта образуют активный комплекс и поэтому усиливают действие друг друга. Благодаря своему лечебному действию экстракт конского каштана помогает снять такие симптомы, как отеки нижних конечностей, судороги в икроножных мышцах, чувство тяжести в ногах, появление на ногах сеток расширенных вен. Применяется Эскузан также для снятия воспаления и отеков, возникших после травм и операций.

## Как правильно принимать

Эскузан можно купить в виде спиртового раствора для приема внутрь практически в любой аптеке. Для лечения хронической венозной недостаточности Эскузан принимают курсами по 3-4 недели 2 раза в год – весной и осенью. Особенно актуален профилактический курс накануне летнего сезона, ведь жара и утоление жажды большими объемами жидкости создают дополнительную нагрузку на ноги, поэтому вены стоит укрепить заранее.

Традиционный порядок приема препарата – по 12 капель трижды в день во время еды. Перед началом приема следует посоветоваться с врачом, который может назначить индивидуальную дозировку и продолжительность курса.

В среднем Эскузан капли принимают около 3 месяцев. Этого вполне достаточно для того, чтобы уменьшились отеки и тяжесть в ногах, а походка вновь стала летящей и легкой. ®

Подготовила **Светлана Терехова**