

«Медична газета «Здоров'я України XXI сторіччя»<sup>©</sup>®

Редакційна колегія

- Е.Н. Амосова**, д.м.н., професор, член-корреспондент НАМН України, ректор НМУ ім. А.А. Богомольця
- О.Я. Бабак**, д.м.н., професор, Інститут терапії ім. Л.Т. Малої НАМН України
- Г.М. Бутенко**, д.м.н., професор, академик НАМН України, член-корреспондент НАН України і РАМН, директор Інститута генетичної і регенеративної медицини НАМН України
- Б.М. Венцовський**, д.м.н., професор, член-корреспондент НАМН України, завідувач кафедри акушерства і гінекології № 1 НМУ ім. А.А. Богомольця
- Ю.В. Вороненко**, д.м.н., професор, академик НАМН України, ректор НМАПО ім. П.Л. Шупика
- И.И. Горпинченко**, д.м.н., професор, директор Українського інституту сексології і андрології, головний сексопатолог МЗ України
- Ю.И. Губський**, д.м.н., професор, член-корреспондент НАМН України, завідувач кафедри паліативної і хоспісної медицини НМАПО ім. П.Л. Шупика
- Д.И. Заболотний**, д.м.н., професор, академик НАМН України, директор Інститута отоларингології ім. А.И. Коломийченко НАМН України
- Д.Д. Иванов**, д.м.н., професор, завідувач кафедри нефрології і нирково-заместительної терапії НМАПО ім. П.Л. Шупика, головний дитячий нефролог МЗ України
- В.Н. Коваленко**, д.м.н., професор, академик НАМН України, директор ННЦ «Інститут кардіології ім. Н.Д. Стражеско» НАМН України
- В.В. Корпачев**, д.м.н., професор, завідувач відділом клінічної фармакології і фармакотерапії ендокринних захворювань Інституту ендокринології і обміну речовин ім. В.П. Комиссаренко НАМН України
- В.Г. Майданник**, д.м.н., професор, академик НАМН України, завідувач кафедри педіатрії № 4 НМУ ім. А.А. Богомольця
- Б.Н. Маньковський**, д.м.н., професор, член-корреспондент НАМН України, завідувач кафедри діабетології НМАПО ім. П.Л. Шупика, головний ендокринолог МЗ України
- В.Ф. Москаленко**, д.м.н., професор, академик НАМН України, віце-президент НАМН України
- Ю.М. Мостовой**, д.м.н., професор, завідувач кафедри пропедевтики внутрішніх захворювань Вінницького національного медичного університету ім. Н.И. Пирогова
- В.И. Паньків**, д.м.н., професор, завідувач відділом профілактики ендокринних захворювань Українського науково-практичного центру ендокринної хірургії і трансплантації ендокринних органів і тканин МЗ України
- А.Н. Пархоменко**, д.м.н., професор, член-корреспондент НАМН України, науковий керівник відділу реанімації і інтенсивної терапії ННЦ «Інститут кардіології ім. Н.Д. Стражеско» НАМН України
- Н.В. Пасечникова**, д.м.н., професор, член-корреспондент НАМН України, директор Інституту очних захворювань і тканинної терапії ім. В.П. Філатова НАМН України
- В.В. Поворозюк**, д.м.н., професор, керівник відділу клінічної фізіології і патології опорно-двигального апарату Інституту геронтології НАМН України, директор Українського науково-медичного центру проблем остеопороза
- Л.Г. Розенфельд**, д.м.н., професор, академик НАМН України
- И.М. Трахтенберг**, д.м.н., професор, академик НАМН, член-корреспондент НАН України, завідувач відділом токсикології Інституту медицини праці НАМН України
- Н.Д. Тронько**, д.м.н., професор, академик НАМН, член-корреспондент НАН України, директор Інституту ендокринології і обміну речовин ім. В.П. Комиссаренко НАМН України
- Ю.И. Фещенко**, д.м.н., професор, академик НАМН України, директор Національного інституту фтизіатрії і пульмонології ім. Ф.Г. Яновського НАМН України
- Н.В. Харченко**, д.м.н., професор, член-корреспондент НАМН України, завідувач кафедри гастроентерології, дієтології і ендоскопії НМАПО ім. П.Л. Шупика
- В.И. Цымбалюк**, д.м.н., професор, академик НАМН України, віце-президент НАМН України, заступник директора Інституту нейрохірургії ім. А.П. Ромоданова НАМН України
- В.П. Черных**, д.ф.н., д.х.н., професор, член-корреспондент НАН України, ректор Національного фармацевтичного університету

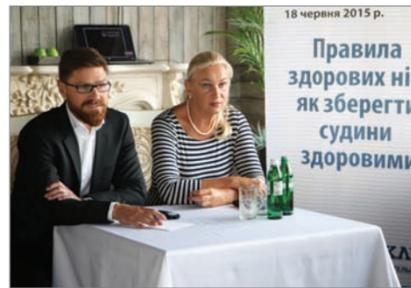
Учредитель – **Иванченко Игорь Дмитриевич**

ИЗДАТЕЛЬ – ООО «МЕДИЧНА ГАЗЕТА «ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ 21 СТОРІЧЧЯ»

«Медична газета «Здоров'я України XXI сторіччя» <sup>©</sup> ®		Свідоцтво КВ №15650-4122ПР від 03.09.2009 р.
ГЕНЕРАЛЬНИЙ ДИРЕКТОР <b>Татьяна Черкасова</b>		Индекс издания: 35272
ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТИЮ <b>Людмила Жданова</b>		Редакция может публиковать материалы, не разделяя точки зрения авторов.
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР <b>Эльвира Сабадаш</b>		За достоверность фактов, цитат, имен, географических названий и иных сведений отвечают авторы.
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР <b>Лариса Староженко</b>		Перепечатка материалов допускается только с разрешения редакции.
МЕДИЦИНСКИЙ ДИРЕКТОР <b>Алексей Терещенко</b>		Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР <b>Ольга Радучич</b>		<b>Адрес для писем:</b>
ЛИТЕРАТУРНЫЕ РЕДАКТОРЫ / КОРРЕКТОРЫ <b>Галина Теркун</b>		03035, г. Киев, ул. Механизаторов, 2.
ОТДЕЛ ВЕРСТКИ И ДИЗАЙНА <b>Светлана Кабанова</b>		E-mail: <a href="mailto:zu@health-ua.com">zu@health-ua.com</a> ; <a href="http://www.health-ua.com">www.health-ua.com</a>
<b>Лина Арсеник</b>		Контактные телефоны:
<b>Наталья Дехтярь</b>		Редакция ..... <b>521-86-86</b>
<b>Олег Смага</b>		Отдел маркетинга ..... <b>521-86-91</b>
<b>Татьяна Зайчук</b>		Отдел подписки и распространения ..... <b>521-86-98</b>
<b>Ирина Лесько</b>		Газета отпечатана в ООО «Видавничий дім «Аванпост-Прим», г. Киев-35, ул. Сурикова, 3/3.
НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА МАРКЕТИНГА <b>Наталья Семенова</b>		Подписана в печать 17.07.2015 г.
МАРКЕТИНГ-МЕНЕДЖЕРЫ <b>Инна Голово</b>		Заказ 17072015. Тираж <b>33 000</b> экз.
<b>Юлия Башкирова</b>		Тираж с 15.08.2014 г. и 8700 электронных адресов (дата госрегистрации с 02.01.2012 г.).
<b>Зоя Маймескул</b>		
<b>Мирослава Табачук</b>		
НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА ПРОИЗВОДСТВА <b>Ивалин Крайчев</b>		
ТЕХНИЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР <b>Сергей Бадеха</b>		

# Правила здоровых ног: как сохранить сосуды здоровыми

**18** июня состоялось очередное заседание медиа-клуба компании «Берингер Ингельхайм», на котором рассматривались и обсуждались актуальные вопросы, касающиеся здоровья сосудов нижних конечностей.



Учитывая масштабность и распространенность патологии венозной системы (варикозную болезнь часто называют болезнью цивилизации, а тромбоз глубоких вен (ТГВ) – заболеванием технологического прогресса), актуальность ранней диагностики и рациональной терапии сегодня как никогда высока. В фокусе внимания присутствующих на мероприятии были аспекты профилактики развития тромбоза нижних конечностей и предотвращения опасных осложнений, связанных с данной патологией.

В начале заседания с приветственным словом выступил представитель компании «Берингер Ингельхайм» в Украине **Оливер Розборил**. Он отметил, что социальная ответственность является центральным элементом культуры компании, в связи с чем постоянно разрабатываются социальные проекты, активно спонсируется научно-исследовательская деятельность, организуются медиа-клубы с участием ведущих специалистов, направленные на освещение актуальных вопросов медицины.

Гостя заседания медиа-клуба, **вице-президент Ассоциации ангиологов и сосудистых хирургов Украины, доктор медицинских наук, профессор Лариса Михайловна Чернуха (ГУ «Национальный институт хирургии и трансплантологии им. А.А. Шалимова НАМН Украины», г. Киев)** отметила, что ежегодно в США диагностируется около 900 тыс. случаев венозной тромбоземболии (ТГВ и тромбоземболия легочной артерии – ТЭЛА), треть из которых приводит к летальному исходу в течение 1 мес с момента установления диагноза. Затраты на лечение пациентов с данным заболеванием составляют около 3-4 млрд долларов США. К сожалению, в Украине точная статистика отсутствует. Особую опасность представляет то, что к группе риска могут относиться здоровые люди, имеющие склонность к тромбообразованию. Своевременное обращение пациента к врачу и ранняя диагностика ТГВ могут предупредить возникновение ТЭЛА, ассоциирующейся с высоким риском летального исхода.

В основе тромбообразования лежит триада Вирхова: повышенная свертываемость крови, повреждение сосудистой стенки и замедление кровотока. К факторам риска тромбообразования относятся:

- пожилой возраст;
- беременность и роды (особенно значимо риск повышается после проведенного кесарева сечения);
- сложные переломы, обширные оперативные вмешательства;
- избыточную массу тела;
- длительные перелеты и поездки;
- курение;
- факторы внешней среды (загрязнение 3,4-бензпиреном);

- длительное применение лекарственных средств, влияющих на систему свертывания крови;
- сердечная недостаточность.

Угроза ТГВ существует у здоровых лиц молодого возраста, которые вынуждены длительный период времени пребывать в стоячем или сидячем положении (работа за компьютером, частые длительные поездки на автомобиле, в самолете).

Первыми проявлениями патологического процесса могут быть периодические боли в икроножных мышцах, ощущение жжения, тяжести в ногах. В зависимости от локализации тромба появляется отечность. Отечность и изменения цвета кожных покровов на месте тромба – основные признаки заболевания. Очень часто ТГВ развивается без явно выраженных симптомов венозной недостаточности, что приводит к осложнениям или внезапному летальному исходу. В связи с этим врач должен тщательно собрать анамнез у пациента и при наличии достаточного количества факторов риска внимательно отнестись к диагностике ТГВ. Обследование проводится с помощью ультразвукового аппарата и не сопровождается болезненными ощущениями.

Лечение тромбоза проводится как амбулаторно, так и в стационаре (в зависимости от степени тяжести заболевания). На сегодня используются и консервативные, и оперативные методы лечения. При медикаментозном лечении врач может назначить непрямыми оральными антикоагулянтами (НОАК), применение которых не требует постоянного мониторинга свертываемости крови.

Учитывая, что наибольшая вероятность развития ТГВ наблюдается в послеоперационный период, поэтому с профилактической целью необходимо назначать НОАК, использовать эластические бинты, средства для компрессии (эластичные чулки) и как можно раньше стимулировать пациента к физической активности с последующим назначением индивидуального комплекса упражнений, направленных на улучшение венозного кровотока. Обучение пациента простым правилам (например, как можно дольше держать ноги в поднятном положении, использовать удобную обувь, укреплять мышцы с помощью ходьбы, плавания, езды на велосипеде, бега трусцой и т. п.) обеспечивает высокую профилактическую результативность. Необходимо с осторожностью и под постоянным контролем заниматься видами спорта, предполагающими высокую нагрузку на нижние конечности (футболом, баскетболом, волейболом, горными лыжами, поднятием тяжестей). Следует также активно бороться с гиподинамией, вредными привычками и избыточной массой тела.

В завершение **Л.М. Чернуха** подчеркнула, что обучение и информирование украинских граждан касательно патологии сосудов крайне важно. Каждый человек с ответственностью должен относиться к своему здоровью, по возможности минимизировать количество факторов риска, а при появлении малейших симптомов заболевания – незамедлительно обращаться к врачу. Выполнение простых, но ценных правил поможет значительно снизить риск развития таких тяжелых патологий, как ТГВ и ТЭЛА.

Подготовила **София Степанчук**

