

Варикозное расширение вен: как уберечься?

Малоподвижный образ жизни, сидячая или стоячая работа – все это сказывается на нашем здоровье, и не в последнюю очередь страдают нижние конечности.

Избыточный вес, длительное пребывание человека в положении «стоя» или «сидя», а также во время продолжительных путешествий в автомобиле, автобусе, поезде, самолете провоцируют застой венозной крови, нарушая нормальный отток крови, вследствие чего человек приобретает различные заболевания: варикозная болезнь, тромбозы, тромбозы, тромбозы и др.

Варикозные вены не только уродуют ноги – они являются угрозой здоровью, а иногда и жизни человека! Если не начать лечить болезнь вовремя, то могут развиваться такие осложнения, как трофические язвы и самое опасное – тромбоэмболия легочной артерии, которая может привести к внезапному летальному исходу.

Самое печальное, что заболевание вен стремительно молодеет. У двадцатилетних бывают уже такие проблемы, что необходимо оперативное вмешательство.

Для того чтобы синие грозди не свисали вообще или раньше времени, необходима регулярная профилактика. Чем раньше вы поймете это и начнете ухаживать за своими ногами, тем лучше.

Тренируем вены

Выполняя дважды в день нехитрые упражнения, вы окажете значительную помощь своим ножкам:

1. Прилягте на спину, вытяните руки вдоль тела, вдохните, затем поднимите вверх руки и ноги и мелко-мелко потрясите ими в течение секунд десяти. Затем выдохните, вернитесь в исходное положение и повторите это упражнение 10 раз.
2. Прилягте на спину, поднимите ноги и сделайте ими 6-8 махов в разные стороны, а также вперед-назад (ножницы).

В дороге, когда вам приходится подолгу стоять, ногам приходится особенно тяжело. Поэтому позаботьтесь о них, делайте незатейливые и неприметные для глаз окружающим, ввиду их большей заикленности на самих себе, упражнения: почаще меняйте позу, переминайтесь с ноги на ногу, смещая центр тяжести с одной ноги на другую, перекачивайтесь с пятки на носок и обратно, поднимайтесь на носки и обратно.

В общем, старайтесь как можно больше двигать ногами. Если вы стоите на остановке в ожидании транспорта, то не стойте, как вкопанные, и не смотрите безотрывно вперед в ожидании, когда из-за угла появится нужное средство передвижения. Используйте это время с пользой – прохаживайтесь туда и обратно.

Лучшая поза от варикоза

Помните, раньше часто в журналах печатали карикатуры, где американец принимал вызывающую в нашем понимании позу: сидел на стуле, а ноги клал на стол? Каким нам это казалось вульгарным и безобразным! А в действительности такая поза очень полезна для вен, поскольку вызывает отток венозной крови, что само по себе способствует профилактике варикозной болезни.

Я, конечно, не призываю вас делать это на работе, но в домашних условиях вполне можно и даже нужно позволить себе забрасывать уставшие ножки на журнальный столик или на сиденье стула. А лежа на диване, обязательно подкладывайте под ноги валик, который несложно сделать, например, из пледа.

Провоцирует варикозное расширение вен поза «нога на ногу». При этом происходит зажимание вен, нарушается кровообращение, и застой в нижних конечностях вам обеспечен.

Проводя весь день за столом, старайтесь хотя бы каждый час встать и немного походить или поделать упражнения, которые советовались выше при ожидании транспорта. В данном случае как никогда актуальна фраза: «**Движение – жизнь**». Ходите, бегайте, плавайте, крутите педали велосипеда – от этого огромная польза не только ногам, но и всей сосудистой системе.

Вот еще одно упражнение, помогающее снять нагрузку с ног: сидя на стуле, оторвите ступни от пола и вращайте ими в разные стороны.

Холод вам в помощь

Для здоровья ног заставляйте себя делать до боли знакомую ежевечернюю процедуру – контрастный душ. При этом стоит помнить одно правило – заканчивать всегда необходимо холодной водой.

Весьма полезным будет «**ледяной массаж**» ног **рябиновыми ледышками**. Для этого необходимо использовать либо замороженный сок этих ягод, либо (при отсутствии свежих плодов) приготовить следующее: взять 2 столовые ложки сухих ягод и залить их 300 мл кипятка, дайте настояться часа 2, затем процедить, остудить, разлить в специальные ванночки и поставить замораживаться в холодильник.

Процедуру массажа стоит выполнять вечером, где-то за час до сна. Вынув замороженное «лекарство», дайте ему немного подтаять, а затем круговыми движениями промассируйте ноги снизу вверх. Вытирать ноги после этой процедуры не нужно, пусть лечебная жидкость высохнет сама.

Если холод для ног, склонных к заболеванию вен, показан, то с перегревом совсем другие отношения. Старайтесь **избегать парилок** и **не перегревайте ноги** в обычной жизни: если в помещении слишком тепло, не стоит терпеть и сидеть в шерстяных носках, поменяйте обувь на более легкую.

Чтобы ножки были здоровы, нужна диета

Для поддержания сосудов ног в тонусе кушайте побольше продуктов, богатых витаминами С, Р и Е. Пусть гречневая каша станет частым гостем на вашем столе, а вот кофе и черный чай стоит заменить на зеленый.

Большую поддержку вашим ножкам окажут такие овощи и фрукты, как свекла, сладкий перец, краснокочанная капуста, зеленый и репчатый лук, чеснок, помидоры, черная и красная смородина, черноплодная и красная рябина, черника, малина, лимоны.

Мясо для своего стола выбирайте постное, а вот рыбу, наоборот, пожирнее.

Варикозное расширение вен: как уберечься

Автор: admin

09.04.2011 10:29 -

А тем, кто страдает избыточным весом, стоит посидеть хотя бы денечек в неделю на разгрузочной диете, питаясь фруктами или овощами.

Будьте здоровы!

Автор - **Ольга Слесарчук**

[Источник](#)