

Теплая погода и жара — риск для ног

Большинство женщин и мужчин стараются к лету выглядеть лучше. Привести свои ноги в порядок — одна из тех актуальных задач, которые решаются относительно просто, если вовремя взяться за проблему. Как это сделать и что нужно учесть? Рассказывает Юрис Ритс, сосудистый хирург-флеболог клиники *Dr. Mauriņa Vēnu centrs*.

Причина депрессии

Люди часто считают, что выступающие вены на ногах — чисто косметическая проблема и ничего опасного в этом нет. Данное заблуждение особенно сильно укоренилось в головах женщин. Однако это не так. Более того, когда пациенты понимают, что от венозного заболевания быстро не избавиться, страдания начинают и окружающие.

Дело в том, что люди с ярко выраженной патологией чаще других пребывают в дурном настроении. Летом хочется снять лишнюю одежду, а если есть недостатки, то многие предпочитают их скрывать. В результате развивается депрессия, некоторые избегают бывать в обществе и т.п. Как следствие — близкие и родственники вынуждены терпеть психологический дискомфорт, которого на самом деле можно избежать. Нужно лишь взяться за решение проблемы.

Катастрофа для сосудов

Летом существует еще один риск для ног. Во время теплой и жаркой погоды могут наступить обострения: расширяются сосуды, возникают воспаления, большее распространение получают инфекции и т.п. Поэтому очень важно вовремя прийти на диагностику и прояснить состояние ног, дабы ситуация не ухудшилась. Занимает она всего 20 минут. А игнорирование проблемы способно привести к тромбозу глубоких вен, требующему серьезного лечения.

Без скальпеля

Распознать тромбоз достаточно просто. Если он есть, человек часто ощущает в ноге судороги, она быстро отекает, судорога при этом не прекращается. Данный симптом — верный знак наличия проблемы с глубокими венами. Начинать лечение в подобной ситуации нужно незамедлительно.

Методов лечения венозных заболеваний много. И тем, кто боится операций, можно сказать, что существуют способы привести в порядок сосуды без оперативного вмешательства. Но опять-таки для определения правильного и подходящего метода лечения конкретному человеку необходимо провести исследование.

Солнечный миф

Нужно подчеркнуть, что вылечить вены не помогут никакие бабушкины методы типа компресса из волшебной травки. Еще один миф, который стоит развеять, касается солнечных ванн. Вопреки расхожему мнению, они никак не помогают сделать ноги здоровее. Погреть их на пляже недостаточно, чтобы избежать от выпирающих сосудов или венозной сеточки. Загар даст лишь незначительный косметический эффект.

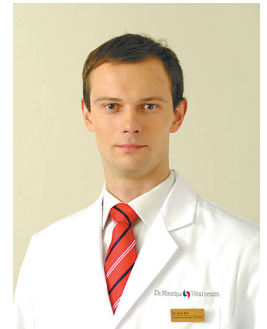
И еще: солнце может оказать негативное влияние на больные вены. Они уже расширены сами по себе, а прогревание увеличит их в объеме еще больше.

В результате повышается риск тромбоза вен. И если человек нацелен все-таки привести ноги в порядок, то устранить проблему будет сложнее.

Велосипед как панацея

Представим себе ситуацию: лето уже наступило, а проблема с венами только обнаружилась. Что можно посоветовать в данной ситуации? До начала лечения нужно больше двигаться. Сейчас стало модно ездить на велосипеде. С точки зрения врачей-флебологов, это замечательно. Это улучшает профилактику заболевания вен. Икроножная мышца, в которой сосредоточены важнейшие сосуды, подвергается умеренной и регулярной нагрузке, что способствует кровообращению. Кроме того, летом можно чаще купаться: вода снимает гидростатическое напряжение ног, улучшает компрессию, кровообращение и др.

Чего не стоит делать до похода к врачу? Заниматься самолечением. В регионах Латвии достаточно популярны народные методы (например, компрессы с использованием пива, спирта и т.п.). Делать этого нельзя ни в коем случае. Так можно только навредить своему здоровью.



Более подробную информацию можно получить в любом из филиалов

Dr. Mauriņa Vēnu centrs:
ул. Бривибас, 148
(тел. 67315316),
ул. Калнциема, 33
(тел. 67610217),
www.venucentrs.lv

Для здоровых и красивых ног

- Консультации ведущих врачей – флебологов
- Операции на венах ног с применением новейших лазерных технологий
- Самая современная диагностика вен ног
- Качественные медицинские и профилактические компрессионные чулки

ул. Бривибас 148, тел. 67 315 316
ул. Калнциема 33, тел. 67 610 217

Dr. Mauriņa  Vēnu centrs

www.venucentrs.lv

