



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## О здоровье и красоте ног

**В**арикозное расширение вен нижних конечностей - одно из самых распространенных заболеваний в мире. Наиболее часто страдают им женщины, особенно имеющие избыточный вес, ведущие малоподвижный образ жизни, в период беременности, при приеме гормональных контрацептивов. Частота заболеваемости у женщин и мужчин увеличивается с возрастом. Помимо эстетических дефектов, чувства тяжести в ногах к вечеру, отеков, судорог, заболевание может приводить к опасным осложнениям, таким как тромбофлебит, трофические язвы, не исчезающие отеки ног и тромбоз легочной артерии.

### Профилактика варикозной болезни

Носите обувь с каблуком не выше 6 см.

Во время отдыха поднимайте ноги на 15 см выше уровня сердца.

Меньше загорайте, больше отдыхайте в тени. Солнце для людей полезно, но солнечное тепло затрудняет работу венозной системы. Поэтому больше отдыхайте в тени.

Занимайтесь полезными видами спорта: ходьба, бег, плавание, велосипед, лыжи.

Следите за своим весом. Не пере едайте. Употребляйте достаточное количество клетчатки: овощей, фруктов, цельнозерновых и растительных продуктов.

Пейте достаточное количество воды (до двух литров в день).

Не носите одежду, стесняющую движения в плечах и бедрах.

По возможности не пользуйтесь лифтом, чаще поднимайтесь по лестнице пешком – это благотворно влияет на функционирование венозной системы.

Сидите правильно: не нагружайте плечи, ноги не скрещивайте. Используйте стулья и кресла с твердым покрытием.

Если вы много работаете стоя, в перерывах полезно выполнять бег на месте – это поможет снять напряжение с вен.

Исключите поднятие тяжестей (в магазинах для покупок используйте тележки), поскольку создается дополнительная нагрузка на вены.

Исключите горячие ванны, ноги мойте холодной водой. Это не даст вашим венам расширяться и облегчит кровообращение.

С профилактической целью периодически носите компрессионный трикотаж (гольфы, чулки или колготки). Размер и степень сжатия определяет специалист по заболеваниям вен – флеболог или хирург.

### Комплекс упражнений лечебной физкультуры (каждое упражнение повторить 15-20 раз)

Движения ногами вправо, влево в разные стороны.

Обеими ногами встать на цыпочки.

Вставание на пятки.

Поочередное движение ногами с пятки на носок..

Обопритесь руками, расположенными на высоте плеч, о стену. Затем поднимайтесь на носки и опускайтесь на пятки.

Сидя на стуле. Ноги вместе и прижаты друг к другу. Последовательно поднимайте ноги на носки и опускайте пятки на пол. Дыхание свободное.

Поднимитесь на цыпочки, а затем опуститесь на пятки и примите «позу ласточки».

При появлении в ногах болей, усталости, тяжести, отеков, варикозно расширенных вен и венозных «сеточек» обращайтесь к специалисту по заболеваниям вен - флебологу.

