



Лето – самое время продемонстрировать окружающим свои прекрасные ножки. А если расширенные вены или звёздочки не позволяют это сделать, поспешите к сосудистому хирургу!

Наш эксперт – ведущий научный сотрудник отделения сосудистой хирургии ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр хирургии им. А. В. Вишневского» Минздрава России, член Российского общества ангиологов и сосудистых хирургов (РОАСХ), Ассоциации флебологов России (АФР), Европейского общества сосудистых хирургов (ESVS) и Американского венозного форума (AVF), доктор медицинских наук, профессор **Сергей Сапелкин**.

КАК минимум в половине случаев звёздочки на ногах являются лишь косметическим дефектом. Но в 25–30% случаев они говорят о наличии варикозной болезни, запущенные стадии которой грозят смертельно опасным тромбофлебитом и трофическими расстройствами.

Показать всё, что скрыто

Многие люди принимают за варикозную болезнь телеангиэктазии, то есть расширенные капилляры, или хорошо всем известные сосудистые звёздочки на ногах. Другие же убеждены, что о варикозе могут говорить только толстые, червеобразные вены, выступающие на поверхности кожи. Третьи полагают, что главное – это симптомы: боль, тяжесть, повышенная утомляемость и отёчность ног. Но на самом деле

ВАЖНО!

Слишком надеяться на мази и гели от варикоза не стоит – они приносят небольшую пользу, хотя в ряде случаев помогают снимать симптомы. Более эффективны приём венотоников и соблюдение мер профилактики.

Не прячьте ваши ножки!

Почему варикозную болезнь обязательно надо лечить

Ставить диагноз лишь на основании внешнего осмотра или жалоб нельзя, потому что помимо поверхностных вен есть вены глубокие и их состояние на глаз не оценить. Что же касается симптомов, то и тут не всё просто, ведь такие же жалобы могут давать и неврологические, и дерматологические, и ортопедические заболевания. И, чтобы понять, что неблагополучие связано именно с венами, необходимо пройти специальное обследование. Поэтому первым и обязательным этапом обследования и лечения должно быть дуплексное сканирование. Это простое ультразвуковое исследование поможет оценить кровоток и состояние клапанов вен на ногах.

От малого к большому

Если ультразвук подтвердит, что с магистральными венами всё в порядке, можно провести склеротерапию. Это довольно простая амбулаторная процедура, которую легко сделать в любом лечебном учреждении, имеющем лицензию на совершение таких вмешательств. Шприцем вводится вещество-склерозант, которое склеивает вену и прекращает по ней кровоток. Звёздочки при этом в дальнейшем исчезают. В некоторых случаях манипуляцию делают под контролем ультразвука (это помогает устранять притоки, находящиеся в глубине мягких тканей), в других – можно обойтись и без этого. Склеротерапия имеет не только косметический эффект. Часто после её

проведения проходят и симптомы синдрома усталых ног. После процедуры необходимо некоторое время использовать компрессионный трикотаж. Если же ситуация более серьёзная, назначают флебэктомию. Специальным зондом, введённым в область бедра, удаляется изменённая вена. Мелкие вены можно вытянуть особыми крючками через проколы кожи (так проводится мини-флебэктомия).

Операция в обеденный перерыв

Когда два десятилетия назад только возник метод ЭВЛК (эндовенозная лазерная коагуляция), сосудистые хирурги настороженно приглядывались к нему. Сегодня же этот способ уже стал золотым стандартом лечения, потеснив традиционную хирургию. Теперь в России примерно в 60% случаев варикозную болезнь вен лечат именно с помощью лазера (или радиочастотной облитерации). Суть у них одна, но аппараты при этом используются разные.

ЭВЛК и радиочастотная облитерация (РЧО) имеют те же показания, что и обычная операция, но проводятся под местной анестезией амбулаторно. Через маленький прокол кожи, чаще на голени, в вену под контролем ультразвука устанавливается световод или катетер, подключённый к лазеру (или радиочастотному коагулятору). Во время светового или радиочастотного воздействия кровь в месте воздействия разогревается до нескольких сотен градусов и склеивает стенку варикозной вены. Таким образом решаются

сразу две задачи: устраняется патологический сброс крови по магистральной вене и достигается косметический эффект (так как исчезает раздувшаяся варикозная вена). Современные аппараты рассчитаны на мягкое прогревание стенки вены для достижения потери венозной стенки её эластичности. Эффект при этом тот же, однако вмешательство становится ещё более комфортным для пациента. Противопоказаний при этом минимум – острая фаза тромбофлебита и беременность.

Выгодный метод

Помимо малой травматичности и отличного косметического эффекта у термической коагуляции практически нет побочных эффектов. Поскольку вмешательство происходит внутри сосуда, не повреждаются окружающие ткани. Но после операции обязательно требуется носить компрессионный трикотаж. Чтобы убедиться, что всё прошло хорошо, на другой день, через неделю и через месяц после вмешательства нужно провести дуплексное сканирование вен. Это снизит риск развития рецидива.

В регионах малоинвазивное лечение варикозной болезни может стоить от 20 тыс. руб., в Москве цены на ЭВЛК начинаются с 40 тыс. руб. РЧО обойдётся чуть дороже. С этого года в тарифах ОМС появилась новая строка: «радиочастотная коагуляция вен», так что теперь такое вмешательство в принципе можно будет осуществить и за счёт средств обязательного медицинского страхования.

ЧТО ПОМОЖЕТ СДЕРЖАТЬ РАЗВИТИЕ ВАРИКОЗА

1 КОНТРОЛИРУЙТЕ ВЕС



Лишние килограммы – нагрузка на вены.

2 ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ И БОЛЬШЕ ПЕЙТЕ

Полезны зелень, овощи, ягоды и фрукты, богатые клетчаткой, витаминами-антиоксидантами и другими полезными веществами. Пейте не меньше 2–2,5 л чистой воды в сутки. Она поможет крови лучше циркулировать по сосудам.



3 БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ



Не время от времени, а регулярно (больше гуляйте пешком, катайтесь на велосипеде, плавайте, занимайтесь скандинавской ходьбой).

4 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ

Женщине можно в день выпить 200 мл сухого вина или бокал шампанского.



5 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ОРАЛЬНЫХ КОНТРАЦЕПТИВОВ,



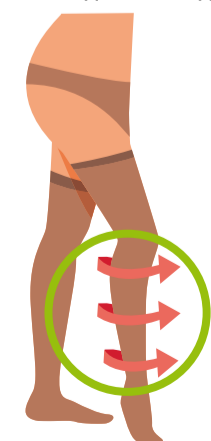
если у вас есть предрасположенность к варикозу. Иначе велик риск тромбообразования.

6 РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ, закаляющий сосуды ног.



7 А САМОЕ ГЛАВНОЕ –

это использование компрессионных лечебных изделий (гольфы, чулки, колготки). Если носить их регулярно, можно значительно замедлить прогрессирование варикоза. Покупать эти изделия следует только в ортопедических салонах, где представлены качественные образцы товара и где консультанты помогут их подобрать в зависимости от размера и цели (для профилактики или лечения), а также стадии заболевания.



Чем запущеннее варикоз, тем выше должен быть класс компрессии (всего их 4). Лечебный трикотаж 3-го и 4-го классов компрессии может назначить только врач.

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ