

НОВОСТИ ПАРТНЕРОВ / CONTENU PARTENAIRE

## Наши ноги, красивые и здоровые | Nos jambes sont belles et saines

Auteur: Надежда Сикорская, [Лозанна](#), 29.07.2020.



Д-р Жан-Мишель Забот

Рекламные статьи на медицинские темы чаще всего касаются эстетической хирургии. Реже – здоровья волос или современных методов исправления дефектов зрения и зубов. Но рекламировать способы лечения варикозно расширенных вен?! На такое отважатся лишь партнеры нашей газеты из Genolier Patient Services, уверенные в высочайшем профессионализме своих врачей и качестве обслуживания пациентов.

Les articles promotionnels sur des sujets médicaux concernent le plus souvent la chirurgie esthétique. Plus rarement, la santé des cheveux ou les méthodes modernes de correction des problèmes de vision et dentaires. Mais promouvoir des traitements des varices ?! Seuls les partenaires de notre journal de Genolier Patient Services, confiants dans le plus grand professionnalisme de leurs médecins et la qualité des soins aux patients, oseront le faire.

Nos jambes sont belles et saines

Если вдуматься, разве изящные женские ножки, о которых сложено столько стихов и которые в первую очередь страдают от противных синих вен, проступающих сквозь гладкую кожу, менее важны для нас, чем лоб без морщин, высокая грудь, пышная шевелюра или ровные зубы? Конечно, нет! А потому давайте послушаем специалиста – может, не все еще потеряно, и рано навсегда расставаться с мини-юбками! На накопившиеся вопросы любезно согласился ответить д-р Жан-Мишель Забот, специалист по сосудистой хирургии с почти двадцатилетним стажем, работающий в клинике Женолье.

### ***Д-р Забот, начнем с экскурса в историю. Давно ли врачи сталкиваются с проблемой расширенных вен?***

С самой античности! Древность этой болезни подтверждают раскопки захоронений египетских мастаб (1595–80 гг. до н. э.), где была найдена мумия с признаками варикозно расширенных вен и леченой венозной трофической язвы голени. Упоминания её можно найти и у византийских авторов. Эту болезнь пытались лечить выдающиеся врачи античности – Гиппократ, Авиценна, Гален, но радикальные средства борьбы с ней начали развиваться лишь в конце 19 века.

### ***То есть сегодня можно точно сказать, с чем связано заболевание?***

И да, и нет. Конечно, известно, что варикозное расширение вен – самое распространенное последствие хронической венозной недостаточности, болезни, которая касается более 50% людей после 40 лет. Происходит это из-за дилатации и удлинения подкожных вен, что приводит к клапанной недостаточности, так называемому «горизонтальному» рефлюксу и утрате мышечной венозной помпой своей эффективности.

При этом истинные причины возникновения всех этих сложностей до сих пор до конца не изучены, зато известно, что заболевание встречается в развитых странах в пять раз чаще, чем в развивающихся.

### ***Существуют ли факторы, способствующие развитию заболевания?***

Среди «объективных» факторов следует прежде всего назвать наследственность. Риск «получить» варикозное расширение вен составляет 20%, если заболеванием не страдает ни один из родителей, 50% - если оно есть у одного из них, и до 90% если у обоих.

Второй объективный фактор – возраст. Заболевание наблюдается у возрастной группы 70+ в три раза чаще, чем у тридцатилетних. Им страдают 70% тех, кому за 60.

Установлено также, что женщины страдают заболеванием чаще, чем мужчины. У многих из них оно начинает развиваться во время или после беременности.

Что касается более субъективных факторов, то к ним относятся излишний вес, сидячая или стоячая работа, некоторые виды спорта, плоскостопие, а порой даже просто слишком узкая обувь и одежда, нарушающие кровообращение.

***Понятно, что женщина заметит, если ее ноги становятся синюшными. А на какие еще симптомы стоит обратить внимание?***

Действительно, именно эстетический дискомфорт часто заставляет женщин обратиться к врачу, тем более что на начальных стадиях развития заболевания симптомы бывают немногочисленными, а то и отсутствуют вовсе. Но стоит обратить внимание на тяжесть в ногах к концу дня, на повышенную утомляемость, ощущения распирания, жжения, а также на ночные судороги в икроножных мышцах. Если вы заметили что-то из перечисленного, но обратитесь к специалисту – только он сможет разобраться и поставить правильный диагноз.

***Предположим, диагноз установлен. Неужели обязательно ложится под нож?***

Конечно, нет! Это уже крайний выход. Для начала мы попытаемся обойтись менее радикальными методами: компрессионные носки, чулки или колготки, лимфодренаж, короткий курс лечения венотонизирующими препаратами. Кроме того, хороший врач будет настаивать на строгом соблюдении пациентом правил гигиены и питания: сон с приподнятыми ногами, холодный душ и ножная ванна, каблуки не выше 5 см, специальные стельки или вообще специальная обувь, занятия спортом (пешие прогулки, плавание, велосипед), осторожность с пребыванием на солнце, курением, потреблением алкоголя.

***И только в самом крайнем случае...***

... мы рекомендуем хирургическое вмешательство. Различают три типа техники: несколько способов окончательного удаления варикозных вен; склеротерапия и эмболизация. Сам по себе жест хирурга в данном случае несложен, его мастерство проявляется именно в том, какой метод порекомендовать пациенту, учитывая сложный набор объективных и субъективных факторов.

*От редакции: Дорогие читатели, теперь вы знаете, [куда обратиться!](#)*

[алкоголь](#)

---

**Source URL:** <https://dev.nashagazeta.ch/news/sante/nashi-nogi-krasivye-i-zdorovye>