

НА ПРИЁМЕ У ВРАЧА

НЕ НУЖНО ЖДАТЬ ЧУДА

По данным статистики, от 35 до 40 миллионов россиян страдают той или иной формой варикозного расширения вен. Это коварный недуг, причиняющий немало физических страданий и эстетических неудобств, к тому же приводящий к ряду серьезных осложнений, о которых многие вначале даже не подозревают.

По этой причине для России очень характерно обращение по поводу лечения вен к специалистам в основном при запущенной форме варикозной болезни.

О том, чем опасно для человека это заболевание, почему не стоит запускать болезнь, в сегодняшнем интервью с заведующим отделением сосудистой хирургии областной клинической больницы Олегом Ивановичем НОВОХАТСКИМ.

— Олег Иванович, существует мнение, что проявления варикоза — это в основном распухшие вены, узлы и сосудистые звездочки, то есть все то, что сильно портит красоту ног.

— К сожалению, все чаще в жизни люди сталкиваются с такими страшными осложнениями, как тромбозы, тромбозы, тромбозы легочной артерии. С варикозом люди ходят годами. При далеко зашедших процессах даже после операции остаются следы болезни. Никакие таблетки, кремы, мази не помогут, хотя и улучшат внешний вид.

Многие думают, что это ушиб, со временем пройдет, и обращаются к врачу с запущенными тромбозами. Совсем недавно пришлось оперировать такую больную в экстремальных условиях, когда был возможен отрыв тромба во время операции, и тогда могла произойти тромбоэмболия легочной артерии.

С варикозом люди ходят годами. При далеко зашедших процессах даже после операции остаются следы болезни. Никакие таблетки, кремы, мази не помогут, хотя и улучшат внешний вид.

— А такие известные мази, как гепариновая и троксевазиновая?

— Гепарин — это антикоагулянт, то есть средство, разжижающее кровь. Троксевазин уменьшает мышечную усталость, но ведь это не лечит. Любые манипуляции с венами (мази, на-



стойки, кремы и так далее) мало эффективны.

— Значит, остается только операция?

— Все заболевания вен лечатся радикально, то есть только операционным путем. Поэтому, либо человек живет с больными венами, либо ему вовремя делают операцию, что не исключает возможности появления рецидива. Предрасположенность к варикозу остается. Операция нужна для того, чтобы избежать тяжелых осложнений, плюс косметический эффект.

— Как человеку поступить в данных об-

стоятельствах? К какому специалисту нужно пойти?

— Лучше всего к сосудистому хирургу. У нас в областной консультативной поликлинике ведется ежедневный прием специалистами, причем больного могут принять и без направления из поликлиники. Как правило, люди, придя впервые на прием к врачу, не соглашаются на операцию. Но в конечном итоге, понимая, что если в данном случае операция неизбежна, сами начинают целенаправленно готовиться к ней.

— Чего стоит остерегаться или вообще

избегать, чтобы сохранить вены здоровыми на долгие годы?

— Если имеется предрасположенность к варикозу, то прежде всего надо избегать тяжелого труда, связанного с поднятием тяжести, без ношения эластичного трикотажа (чулки, колготки, бинты). Очень вредны для ног застойные явления, то есть долгое сидение или длительное стояние, что приводит к расширению вен, а затем и к тромбозу. Поэтому полезно движение: регулярная ходьба, бег трусцой, катание на лыжах, плавание.

— Часто приходится слышать о консервативном методе лечения, склерозировании, лазерном удалении вен. Всем ли можно прибегнуть к подобному лечению?

— Консервативное лечение не может иметь хорошего результата. Но это уже не относится к нашей хирургии. У всех сосудистых хирургов одна тенденция лечения варикозной болезни — операция.

В заключение хотел бы пожелать всем доброго здоровья, хорошего настроения. Любите себя и ухаживайте за собой.

Беседовала
Елена ДЫШЛЕНКО.
Фото автора.

ПРОФИЛАКТИКА

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ
ПОСЛЕДСТВИЯ
СТРЕССА

Спешка и нехватка времени обычны для нашей повседневной жизни. На вопрос: «Как дела?» — большинство из нас отвечает: «Да все бы ничего, если бы не проблемы...». Каким же образом можно предотвратить негативные последствия длительных стрессовых ситуаций?

Исследования ученых показали, что частые и продолжительные стрессовые ситуации могут отрицательно сказываться на здоровье человека. Стресс — главная причина повышенного кровяного давления и связанных с ним нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы. Доказано, что во время стресса повышается восприимчивость организма к инфекционным заболеваниям. Неудивительно, что длительное нервно-психическое напряжение, постоянная готовность к большим нагрузкам или страх не справиться со слож-



ной ситуацией требуют столько же сил, сколько требует и сама задача, которую предстоит решить.

Как помочь себе? Разумеется, самый верный способ — избегать стрессовых ситуаций. Поскольку это мало выполнимо, нужно учиться справляться с ними, а именно:

1. Постарайтесь составить распорядок дня так, чтобы прием пищи и отдых приходились на одно и то же время.

2. Побольше двигайтесь, хотя бы по десять минут в день (ходьба, физические упражнения).

3. Не носите проблемы в себе. Поговорите о них с близкими.

4. Научитесь говорить «нет», когда в определенной ситуации чувствуете, что не в состоянии выполнить просьбу.

5. Не сдерживайте эмоциональные реакции в ответ на внешнее раздражение. Смех и состояние радостного восприятия жизни всегда благотворно действуют на организм человека. Слезы зачастую способствуют разрядке накопившегося напряжения, угнетения и печали.

КОСМЕТИЧЕСКИЙ САЛОН

Найдите немного времени для себя, и ваша внешность отблагодарит вас за это.

ПИЛИНГ ПРОТИВ МЕЛКИХ
ПРЫЩИКОВ

На плечах образуются мелкие загрязнения. Пилинг при помощи смеси из морской соли и сливок очищает и одновременно смягчает кожу. Густую кашицу нанесите на определенные участки и тщательно помассируйте. Массу смойте теплой водой, промокните кожу полотенцем. При повышенной сухости кожи смажьте ее лосьоном для тела.

ВОДА ДЛЯ ВЫВЕДЕНИЯ
ШЛАКОВ

Выпивайте по крайней мере один-два литра жидкости в день. Недостаток жидкости приводит к преждевременному старению кожи. Лучше всего пить воду, не содержащую углекислоты. Рекомендуется также травяной чай, заваренный из равных частей розмарина, перечной мяты, тимьяна и горного чабера. Настой оказывает мягкое стимулирующее действие.

ФИТНЕС ДОСТАВИТ
РАДОСТЬ

Вы, конечно, уже давно хотите заняться оздоровлением организма, но у вас не хватает времени? Большое удовольствие до-

ставят упражнения с гантелями, которые можно поднимать в различных позициях. Во время упражнения дышите глубоко. Для хорошего самочувствия делайте ежедневно десятиминутную гимнастику.

МАССАЖНАЯ
ЩЕТОЧКА ДЛЯ ЛИЦА

Кожу лица, предварительно очищенную и увлажненную, тщательно помассируйте щеточкой, делая круговые движения. Это улучшит кровоток в коже, устранит загрязнения и значительно улучшит цвет лица. Щетка не должна быть слишком жесткой.

МАСКА ДЛЯ ЛИЦА
МЕЖДУ ДЕЛОМ

Используйте время, которое вы тратите на глаженьё белья, для ухода за лицом. Прежде чем наложить маску, сделайте пилинг, чтобы активные вещества могли лучше впитаться. Можно сделать увлажняющую маску или

маску для упругости кожи. Сухие морщинки исчезнут, а кожа будет выглядеть свежей и отдохнувшей.

БЛЕСК И ЗДОРОВЬЕ ВОЛОС

И волосам нужен уход. Лечебное средство, подходящее вашему типу волос, смешайте с 15 миллилитрами масла миндаля. Волосы станут блестящими и ароматными.

КРАСОТА ВАШИХ НОГТЕЙ

Пользуйтесь алмазной или наждачной пилочкой. Подпиливать ногти следует только в одном направлении, иначе они станут ломкими.

РУКАМ ТОЖЕ ТРЕБУЕТСЯ
УХОД

Ваши руки не такие мягкие, как хотелось бы? Значит, они получают недостаточно крема. Наложите толстый слой крема на руки, поверх наденьте тонкие хлопчатобумажные перчатки и оставьте на полчаса. Можно наложить большее количество крема и оставить на ночь.