



ДНЕВНИК ПАЦИЕНТА

с ХВН

(ХРОНИЧЕСКОЙ ВЕНОЗНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ)

Хроническая венозная недостаточность

Хроническая венозная недостаточность (ХВН) возникает в результате нарушения оттока крови по венозной системе нижних конечностей.

По данным исследователей



Основная причина хронической венозной недостаточности - постоянная повышенная нагрузка на вены ног вследствие оттока крови, который осуществляется против действия силы тяжести.



Из-за постоянного повышенного давления вена расширяется

- Кровь застаивается в вене
- Давит на стенку вены
- Проницаемость стенки вены увеличивается
- Развивается отёк нижних конечностей
- Питание ткани нарушается
- Образуется язва**



Кто находится в группе риска развития ХВН?

Чаще всего ХВН нижних конечностей развивается у людей с определенными заболеваниями или состояниями. Это могут быть:

-  Генетическая предрасположенность (острые и хронические заболевания вен у близких родственников)
-  Избыточный вес
-  Длительное нахождение в положении стоя или сидя
-  Почечная и артериальная гипертензия
-  Беременность
-  Преклонный возраст
-  Хронические запоры
-  Высокий рост
-  Травмы ног

В целом, заболевание чаще наблюдают у женщин, обусловлено влиянием женских половых гормонов.

МУЖЧИНЫ
в популяции*



1-17%

1-40%



ЖЕНЩИНЫ
в популяции

Как проявляется болезнь?

Появление расширенных, извитых, хорошо заметных подкожных **вен**

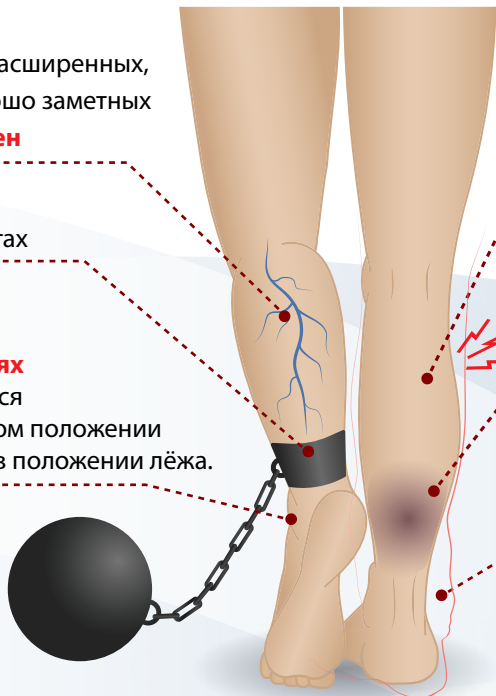
Тяжесть в ногах

Боль в голенях усиливающаяся в вертикальном положении и стихающая в положении лёжа.

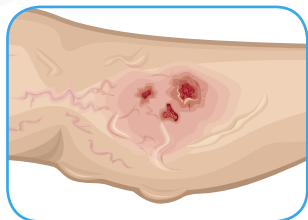
Ночные судороги в икрах ног

Изменения кожи голени (потемнение, сухость, ломкость)

Отечность голеней и стоп к концу дня (которая может исчезать после ночного сна)



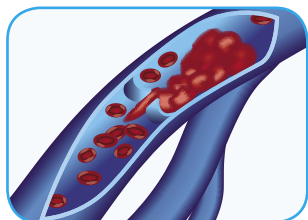
Какие осложнения бывают?



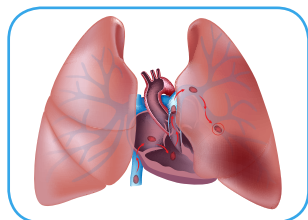
Трофические язвы



Кровотечение из варикозной вены



Тромбоз поверхностных и глубоких вен



Тромбоэмболия лёгочных артерий

Общие принципы лечения ХВН



Компрессионный трикотаж



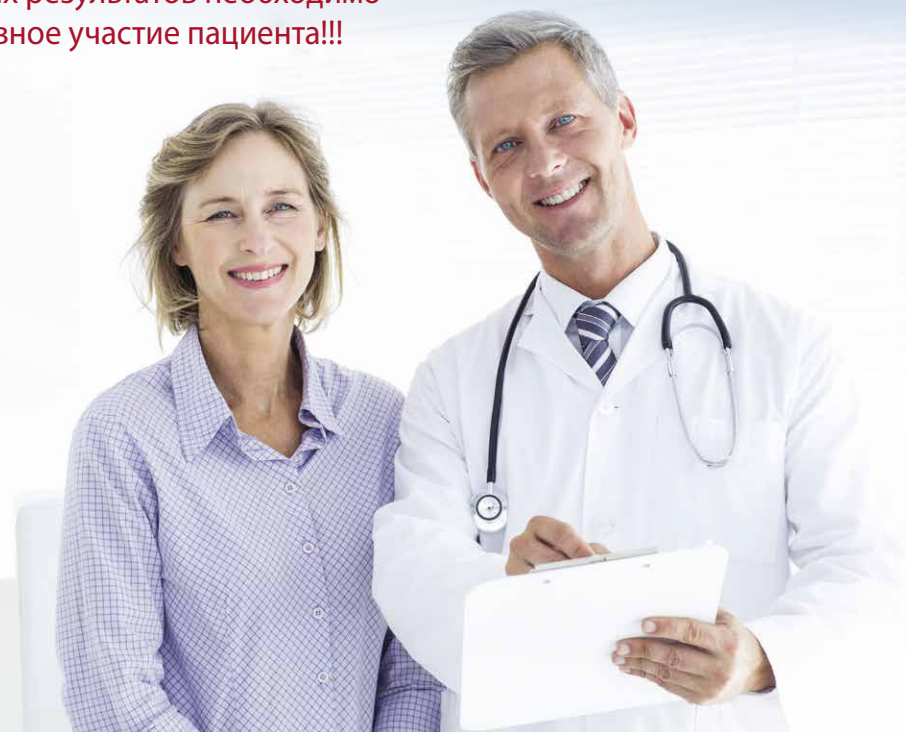
Лекарства

Действие лекарства должно быть направлено на:

- регуляция тонуса венозной стенки;
- восстановление ее целостности;
- улучшение венозного и лимфатического оттока.

Терапия должна быть длительной: постоянной или курсами по несколько месяцев.

Для достижения хороших результатов необходимо активное участие пациента!!!



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗМЕНЕНИЮ ОБРАЗА ЖИЗНИ



Ведите подвижный образ жизни.

Рекомендуется чередовать статическую нагрузку с динамической (ходьба, бег, плавание).



Исключите занятия видами спорта, при которых имеется повышенная вероятность травм конечностей и требуются резкие (рывковые) нагрузки на нижние конечности: футбол, баскетбол, волейбол, большой теннис, горные лыжи, различные виды единоборств, упражнения, связанные с подъемом тяжестей.



Во время отдыха

держите ноги в приподнятом положении.



Следите за массой тела.



Включайте в ежедневный рацион достаточное количество сырых овощей и фруктов, содержащих клетчатку, из которой в организме синтезируются фиброзные волокна, необходимые для укрепления венозной стенки.



Профилактика запоров - важный момент диеты, поскольку трудности опорожнения кишечника приводят к постоянному увеличению давления в венах и усугубляют венозную недостаточность.



Ограничьте употребление жирных, острых и соленых блюд.

Провоцируемая ими жажда приводит к увеличению объема крови и как следствие - перегрузке венозной системы.



Носите удобную обувь с каблуком до 4 см, в случае необходимости используйте ортопедические стельки.



Выполняйте простые упражнения для разгрузки венозной системы:

лежа на спине поднять ноги под углом 90°, не опуская ног, сделать по пять-шесть энергичных сгибаний и разгибаний в голеностопном суставе и вращательных движений стоп; сидя у телевизора или занимаясь домашней работой, катать стопой мячик для большого тенниса.



Принимайте ежевечерний прохладный душ

с особым вниманием на ноги.



Периодически выполнять УЗИ вен нижних конечностей для своевременного выявления патологии, особенно при использовании эстрогенных препаратов (оральные контрацептивы), при беременности.



По назначению врача используйте эластическую компрессию и лекарственные препараты.

Дата « _____ » _____ 20__ г.

При посещении врача отметьте, какие симптомы вы испытываете

Симптомы	Выраженность симптомов
Тяжесть в ногах	
Быстрая утомляемость ног	
Отек голеней и стоп	
Судороги, жжение, покалывание	
Боли в ногах	
Уплотнение кожи и / или изменение цвета	

Дата « _____ » _____ 20__ г.

После курса лечения на визите у врача отметьте какие симптомы вы испытываете

Симптомы	Выраженность симптомов
Тяжесть в ногах	
Быстрая утомляемость ног	
Отек голеней и стоп	
Судороги, жжение, покалывание	
Боли в ногах	
Уплотнение кожи и / или изменение цвета	

0 – отсутствуют

2 – средней выраженности (влияют на повседневную активность)

1 – лёгкие (легко переносятся)

3 – выраженные (невозможно выполнять повседневные активности)

РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА*: _____

Отметьте «+», когда вы принимали препарат:

1 месяц

Дни недели	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Неделя 1							
Неделя 2							
Неделя 3							
Неделя 4							

2 месяц

Дни недели	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Неделя 1							
Неделя 2							
Неделя 3							
Неделя 4							

ВАЖНО

- ▶ Относитесь внимательно к часам приёма.
- ▶ Не пропускайте приём препаратов в зависимости от самочувствия.
- ▶ При ухудшении самочувствия обязательно посоветуйтесь с врачом.



**Обсудите с врачом результаты проведенного лечения.
Есть ли положительная динамика?**

* Данный дневник не является рецептурным бланком для отпуска лекарственных препаратов.
Для выдачи рецептов в аптечные организации используйте, пожалуйста, бланки установленной формы.

Дата « _____ » _____ 20__ г.

При посещении врача отметьте, какие симптомы вы испытываете

Симптомы	Выраженность симптомов
Тяжесть в ногах	
Быстрая утомляемость ног	
Отек голеней и стоп	
Судороги, жжение, покалывание	
Боли в ногах	
Уплотнение кожи и / или изменение цвета	

Дата « _____ » _____ 20__ г.

После курса лечения на визите у врача отметьте какие симптомы вы испытываете

Симптомы	Выраженность симптомов
Тяжесть в ногах	
Быстрая утомляемость ног	
Отек голеней и стоп	
Судороги, жжение, покалывание	
Боли в ногах	
Уплотнение кожи и / или изменение цвета	

0 – отсутствуют

2 – средней выраженности (влияют на повседневную активность)

1 – лёгкие (легко переносятся)

3 – выраженные (невозможно выполнять повседневные активности)

РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА*: _____

Отметьте «+», когда вы принимали препарат:

1 месяц

Дни недели	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Неделя 1							
Неделя 2							
Неделя 3							
Неделя 4							

2 месяц

Дни недели	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Неделя 1							
Неделя 2							
Неделя 3							
Неделя 4							

ВАЖНО

- ▶ Относитесь внимательно к часам приёма.
- ▶ Не пропускайте приём препаратов в зависимости от самочувствия.
- ▶ При ухудшении самочувствия обязательно посоветуйтесь с врачом.



Обсудите с врачом результаты проведенного лечения. Есть ли положительная динамика?

* Данный дневник не является рецептурным бланком для отпуска лекарственных препаратов. Для выдачи рецептов в аптечные организации используйте, пожалуйста, бланки установленной формы.