

## ХРОНИЧЕСКАЯ ВЕНОЗНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

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

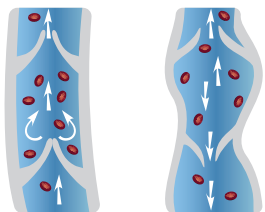
По данным исследователей<sup>1</sup>



**15–40%**

населения развитых стран страдает заболеваниями венозной системы.

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



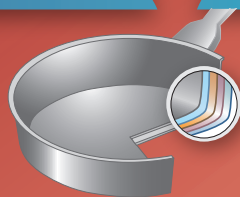
Кровь из нижних конечностей оттекает через **глубокие (90%)** и **поверхностные (10%)** вены<sup>2</sup>

## С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ВАРИКОЗ?

Повреждается гликокаликс, внутренний защитный слой стенки сосуда.

Лучший способ восстановления сосудов – прием препаратов, которые «латают дыры» в гликокаликсе и восстанавливают его защитные свойства.

Гликокаликс подобен тефлоновому покрытию сковороды: он защищает сосуд от повреждений.



## КОГО ЭТО КАСАЕТСЯ?

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



Почечная и артериальная гипертензия



Длительное нахождение в положении стоя или сидя



Беременность



Преклонный возраст



Хронические запоры

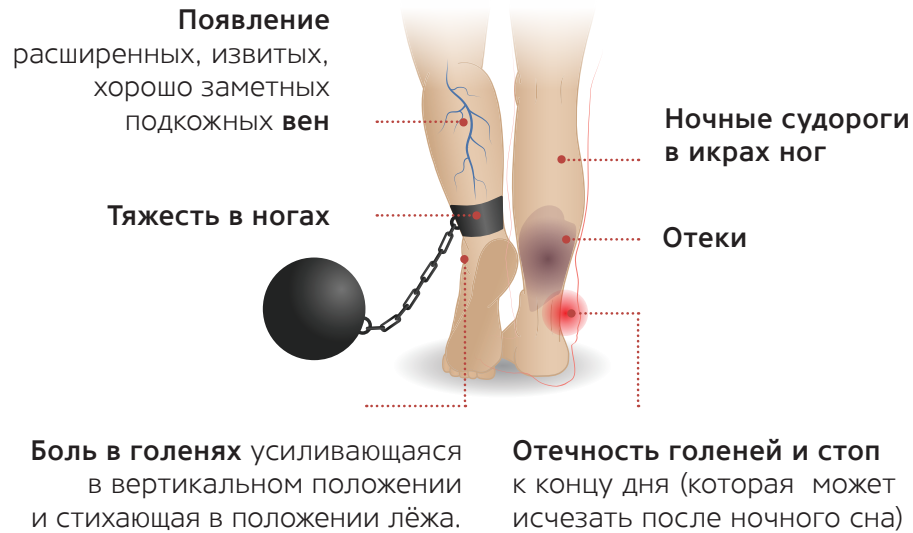


Высокий рост



Травмы ног

## КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ БОЛЕЗНЬ?<sup>3</sup>



## ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ ХВН<sup>5</sup>



- ! Компрессионный трикотаж
- ! Изменение образа жизни
- ! Лекарственная терапия

Действие лекарства должно быть направлено на:

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

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

## КАКИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ БЫВАЮТ?<sup>4</sup>



1. Rabe E, Guex JJ, Puskas A, Scuderi A, Fernandez Quesada F; Epidemiology of chronic venous disorders in geographically diverse populations: results from the Vein Consult Program. *Int Angiol.* 2012 Apr;31(2):105-15. PMID: 22466974. 2. Marston WA. Evaluation of varicose veins: what do the clinical signs and symptoms reveal about the underlying disease and need for intervention? *Semin Vasc Surg.* 2010 Jun;23(2):78-84. doi: 10.1053/j.semvascsurg.2010.01.003. PMID: 20685561. 3. Ortega MA, Fraile-Martínez O, García-Montero C, Álvarez-Mon MA, Chaowen C, Ruiz-Grande F, Pekarek L, Monserrat J, Asúnsolo A, García-Honduvilla N, Álvarez-Mon M, Bujan J. Understanding Chronic Venous Disease: A Critical Overview of Its Pathophysiology and Medical Management. *J Clin Med.* 2021 Jul 22;10(15):3239. doi: 10.3390/jcm10153239. PMID: 34362022; PMCID: PMC8348673. 4. Ortega MA, Fraile-Martínez O, García-Montero C, Álvarez-Mon MA, Chaowen C, Ruiz-Grande F, Pekarek L, Monserrat J, Asúnsolo A, García-Honduvilla N, Álvarez-Mon M, Bujan J. Understanding Chronic Venous Disease: A Critical Overview of Its Pathophysiology and Medical Management. *J Clin Med.* 2021 Jul 22;10(15):3239. doi: 10.3390/jcm10153239. PMID: 34362022; PMCID: PMC8348673. 5. Nicolaidis AN, Allegra C, Bergan J, Bradbury A, Cairoli M, Carpentier P, Comerota A, Delis C, Eklof B, Fassiadis N, Georgiou N, Geroulakos G, Hoffmann U, Jantet G, Jawien A, Kakkos S, Kalodiki E, Labropoulos N, Neglen P, Pappas P, Partsch H, Perrin M, Rabe E, Ramelet AA, Vayssaira M, Ioannidou E, Taft A. Management of chronic venous disorders of the lower limbs: guidelines according to scientific evidence. *Int Angiol.* 2008 Feb;27(1):1-59. PMID: 18277340.

# 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.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА\*: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_