Невыносимая легкость бытия, или Как подготовить ножки к лету?

Гуляя по весеннему нарядно зеленому городу, вы замечаете сногсшибательно красивую пару туфель, заботливо выставленную в витрине. «Ах, была, не была — беру», — решаете вы, и неважно, что этот шедевр дизайнерской мысли полностью оправдывает эпитет «сногсшибательный». Да, устоять на таком высоком каблуке под силу, пожалуй, лишь топ-модели с огромным опытом, но чем вы хуже? Такие мы — женщины — не боимся трудностей, и готовы во имя красоты на настоящие подвиги. Однако этот ежедневный героизм не проходит бесследно и к концу насыщенного событиями дня наши ножки начинают болеть и отекать, особенно тяжело им приходится в летнюю жару. Многие из нас списывают упомянутые ощущения на банальную усталость, однако часто это первый звоночек, сигнализирующий о развитии варикоза — заболевания, не понаслышке знакомого многим представительницам прекрасного пола. Как избежать традиционных спутников варикоза — боли, отеков и появления неэстетичных сосудистых звездочек, предупредить развитие болезни и все лето порхать, как бабочка, пойдет речь далее.

Варикозная болезнь или хроническая венозная недостаточность (варикоз) — болезнь, доставшаяся нам как награда за прямохождение, потому неудивительно, что упоминания о ней и ее лечении встречаются еще в древнеегипетских папирусах. Сегодня, по прошествии почти 3 тыс. лет, варикоз по-прежнему остается проблемой, знакомой многим. Так, практически каждая вторая женщина страдает различными формами данного заболевания. И количество таких пациентов из года в год продолжает увеличиваться. Кроме того, вероятность развития заболевания значительно повышается с возрастом — после 35 лет риск возрастает в целых 3 раза (Хрыщанович В.Я., Баранов Е.В., 2012).

ВАРИКОЗ ПОДКРАЛСЯ НЕЗАМЕТНО?

Многим из нас кажется, что варикоз — болезнь, развитие которой почти невозможно предугадать и, как следствие, предупредить. Вероятно, именно благодаря таким нашим убеждениям диагноз «варикоз» часто становится неожиданностью. Что же необходимо знать, чтобы болезнь не подкралась незаметно?

В первую очередь, пожалуй, необходимо разобраться, что же становится причиной ее развития. Варикозная болезнь — заболевание, присущее только человеку. В связи с прямохождением у нас большая часть циркулирующей крови (60–70%) находится ниже уровня сердца (Сабельников В.В., Шулепова Е.К., 2001). В результате при вертикальном положении тела стенки вен нижних конечностей испытывают значительное давление изнутри. А поднятие крови из нижних конечностей обеспечивается не только сердцем, но и сокращением мышц стопы, голени — так называемого мышечного насоса, и венозными клапанами, препятствующими обратному току венозной крови под действием силы земного притяжения.

И тут вы можете совершенно обоснованно возразить — но ведь не каждый же становится жертвой этого неприятного недуга! И вновь мы задаем себе сакраментальный вопрос: кто виноват? Существует ряд причин, повышающих предрасположенность к этому заболеванию, и тут важно понимать, с какими из них нет возможности бороться, а на какие можно повлиять и исключить неблагоприятные факторы. В этом случае будет целесообразно позаботиться о своем здоровье, обратившись к профилактике.

Сегодня среди наиболее важных факторов риска специалисты выделяют наследственную предрасположенность, половую принадлежность, избыточную массу тела, длительные статические нагрузки и малую двигательную активность, в том числе работу стоя или сидя, тяжелый физический труд (Золотухин И.А., 2006). Так, наличие данной патологии у обоих родителей повышает риск развития варикоза до 60% (Сабельников В.В., Шулепова Е.К., 2001).

К сожалению, более подвержен этому заболеванию прекрасный пол. Женщины болеют в 1,5–2 раза чаще по сравнению с мужчинами, это в немалой степени обусловлено вынашиванием ребенка и родами, различными гормональными особенностями. Так, одни роды повышают риск появления варикоза на 40%, а наличие 3 родов и более — в 2,6 раза (Золотухин И.А., 2006).

Увеличение массы тела на 20% приводит к 5-кратному повышению риска развития этой патологии. Работа сидя или стоя, физический труд повышают вероятность развития варикоза почти в 2 раза (Золотухин И.А., 2006).

Таким образом, если с наследственностью мы ничего поделать не можем, и вряд ли кто-то захочет отказаться от радости материнства из-за опасения пасть жертвой варикоза, то избавиться от лишних килограммов и вести активный образ жизни — вполне в наших силах. Однако, не всегда есть возможность исключить все неблагоприятные факторы, ведь едва ли можно найти в наше время человека, для которого нехарактерно наличие хотя бы одного из упомянутых факторов риска. Потому так важно помнить об основных признаках приближающейся болезни и знать о возможностях ее профилактики.

РАЗЫСКИВАЕТСЯ ВАРИКОЗ!

Варикоз может проявляться усилением венозного рисунка, а на более поздних стадиях — появлением варикозно деформированных вен и трофических изменений.

Хотя первым сигналом, еще до появления собственно варикозных вен, становятся характерные симптомы:

- ***ощущение тяжести***;
- ***усталости*** в ногах,
- ***отечность***, усиливающаяся по вечерам;
- ***появление зуда*** кожи ног.

Затем начинают беспокоить ночные ***судороги*** и ***тупая ломящая боль***. Однако несмотря на наличие целого вороха легкоузнаваемых симптомов, многие списывают первые признаки варикоза, на обычную усталость, переутомление после долгого рабочего дня или ношения неудобной обуви. Так, например 75–90% пациентов, обращающихся к врачу по различным причинам, болеют варикозом, и большинство из них даже не подозревают об этом, поскольку только треть пациентов обратились к врачу в связи с этим заболеванием (Золотухин И.А., 2006).

Очень важно не пропустить первые симптомы, сигнализирующие о возможном развитии заболевания, и вовремя начать борьбу с проблемой. Ведь варикоз создает не только эстетические проблемы, но и значительно снижает качество жизни пациентов (Чернуха Л.М. и соавт., 2010).

ИЗМЕНИ ОДНО — ИЗМЕНИ ВСЕ, ИЛИ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ЛЕЧЕНИИ ВАРИКОЗА

Лечение варикоза — сложный комплексный процесс, потому вряд ли кто-то будет спорить с тем, что гораздо лучше предупредить возникновение проблемы, когда нарушения находятся в зачаточном состоянии. Пожалуй, первое, что приходит в голову, когда речь заходит о предупреждении развития варикоза, — это использование специального медицинского трикотажа (бинты, гольфы, носки и колготы), который благодаря своим компрессионным свойствам создает подобие наружного скелета. Однако на дворе стоят по-летнему жаркие весенние дни, за которыми в свои права вступит знойное лето, что делает данную группу изделий, мягко говоря, не очень актуальной. Ведь мало кто согласится долгие месяцы изнывать от жары в компрессионных колготах, когда столбик термометра давно преодолел отметку 30 °С.

Тут на помощь могут прийти различные препараты, использующиеся как для лечения, так и для профилактики варикоза. Однако многие из них предназначены для наружного применения, это различные мази, кремы и гели. Хотя удобство их применения оставляет желать лучшего. Ведь летом так хочется «блеснуть» в коротком платьице или отдать предпочтение комфорту и надеть шорты, а тут этот неприятный жирный блеск. Но даже если вы предпочтете брюки или длинную юбку, то рискуете выявить на них пятна и разводы. Ведь для полного высыхания средства необходимо время, которого всегда не хватает. К тому же такие средства обычно необходимо наносить несколько раз в сутки, а сделать это на работе не всегда удобно (да и прилично).

В предвдверие летнего зноя внимание привлекают препараты для перорального приема. При этом, учитывая необходимость длительного применения, целесообразно отдавать предпочтение лекарственным средствам с благоприятным профилем безопасности. В этом отношении интересным представляется применение лекарственного средства ЭСКУЗАН КАПЛИ производства немецкой фармацевтической компании «Pharma Wernigerode». ЭСКУЗАН КАПЛИ содержит экстракт семян конского каштана. На отечественном фармацевтическом рынке этот хорошо зарекомендовавший себя препарат представляет компания «Esparma».

ЭСКУЗАН КАПЛИ: ВМЕСТЕ МЫ СИЛЬНЕЕ!

Средства на основе конского каштана (Aesculus hippocastanum) издавна широко использовались в народной медицине. Упоминания о лечебных свойствах этого растения впервые встречаются в середине XVI в. В широкую медицинскую практику применение препаратов на основе конского каштана ввел французский врач Артау де Веве (Artault de Vevey) в 1886 г. (Sirtori C.R., 2001). Основные компонент средств на основе конского каштана — смесь более 20 различных сапонинов, львиная доля из которых принадлежит эсцину. Однако сегодня при выборе средства на основе экстракта конского каштана необходимо быть внимательным, поскольку наряду с препаратами, содержащими все разнообразие активных веществ растительного экстракта (галеновые препараты), есть лекарственные средства, содержащие только эсцин. А они, как известно, обладают различной фармакологической активностью (Вовк Е.И., 2002).

Экстракт из семян конского каштана борется с варикозом сразу на трех фронтах, оказывая противоотечное, противовоспалительное и венотонизирующее действие (Sirtori C.R., 2001). Также он препятствует разрушению структурных компонентов стенки сосудов — мукополисахаридов, и снижает проницаемость сосудов. Это не дает белкам, электролитам и воде выходить в ткани и таким образом компоненты экстракта конского каштана, входящего в состав ЭСКУЗАН КАПЛИ, противодействуют развитию отека. Наряду с этим экстракт конского каштана способствует уменьшению выраженности таких симптомов варикоза, как ощущение усталости и тяжести, зуда, боли и отека ног (Pittler M.H., Ernst E., 1998).

Кроме того, прием эсцина, компонента, входящего в состав ЭСКУЗАН КАПЛИ, достигается такой же эффект в отношении уменьшения отечности ног, как и при использовании компрессионного трикотажа (Diehm C., et al., 1996), что особо воодушевляет в преддверие лета. А для 50% пациентов с варикозом, которым компрессионный трикотаж не подходит совсем (Antignani P.L., Caliumi Ch., 2007), применение таких препаратов, как ЭСКУЗАН КАПЛИ, открывает новые возможности в лечении и перспективу справиться с проблемой.

Как долго следует лечить варикоз? К сожалению, варикозное расширение вен — это заболевание хроническое, более того, с постепенным прогрессированием и ухудшением состояния. Не удивительно, что основная задача лечения варикоза — как минимум остановить прогрессирование заболевания, а это требует времени. Естественно, никто не любит лечиться долго. Однако это крайне необходимо, если вы хотите получить существенный эффект. К наиболее перспективным препаратам для лечения варикоза относится экстракт конского каштана (Gloviczki P. et al., 2011). Его положительный эффект на венозный тонус и проницаемость сосудов делает обоснованным длительное применение препарата (Bisler H, et al., 1986; Pittler M.H., Ernst E., 1998). Важно отметить, что опыт применения ЭСКУЗАН КАПЛИ насчитывает уже не одно десятилетие, и за это время препарат заслужил доверие и популярность как среди врачей, так и пациентов. ЭСКУЗАН КАПЛИ можно принимать 2–3 мес без перерыва и повторять такие курсы целесообразно несколько раз в год.

Еще одним аргументом в пользу ЭСКУЗАН КАПЛИ является то, что применение препаратов для перорального применения характеризуется высокой приверженностью пациентов к лечению (95%)(Antignani P.L., Caliumi Ch., 2007). ЭСКУЗАН КАПЛИ — прост и удобен в применении.

ПРЕПАРАТ ЭСКУЗАН КАПЛИ — ИЗВЕСТЕН, ПОПУЛЯРЕН И ДОСТУПЕН!

Таким образом, ЭСКУЗАН КАПЛИ — отличный выбор при варикозе. И с этим согласны многие — более 5 лет ЭСКУЗАН КАПЛИ неизменно пользуется наибольшей популярностью у украинских потребителей среди комбинированных эсцинсодержащих препаратов*. Он завоевал доверие врачей, которые активно назначают ЭСКУЗАН КАПЛИ*. О препарате ЭСКУЗАН КАПЛИ помнят! И неудивительно, ведь к хорошему быстро привыкаешь, тем более, если это хорошее еще и обладает весьма доступной ценой.

ЭСКУЗАН КАПЛИ — верный друг, проверенный временем! Позаботьтесь о своем здоровье, и пусть ваша походка всегда будет летящей!

НА ЗАМЕТКУ ФАРМАЦЕВТУ!

Препарат ЭСКУЗАН КАПЛИ показан при хронической венозной недостаточности, варикозном расширении вен. Он удобен в применении — 12–15 капель 3 раза в сутки до еды с небольшим количеством воды.

Евгения Лукьянчук

Данные аналитической системы исследования рынка «PharmXplorer»/«Фармстандарт» компании «Proxima Research», группа C05C X51 «Эсцин, комбинации» согласно АТС-классификации*