

Летящая походка, или Как сохранить красоту ног?

С приходом весны каждая женщина хочет выглядеть красивой и привлекать к себе заинтересованные взгляды. В ход идут разные средства — стильные наряды и модельные туфли на высоких каблуках. И вот красивая, уверенная в себе женщина к вечеру, как правило, уже мечтает освободить свои ноги из заточения обуви и опустить их в спасительную прохладную воду. Несмотря на то что многие считают это банальной усталостью или результатом ношения неудобной обуви, боль, отеки и тяжесть в ногах могут быть первыми тревожными звоночками развития варикозного расширения вен, которое проявляется в виде незстетичных сосудистых звездочек на коже и синевы извитых вен на ногах.

ПРАВДА О НОГАХ

Ноги испытывают едва ли не самую большую нагрузку в организме, выдерживая массу нашего тела. В обычный рабочий день человек делает около 6–8 тыс. шагов, а значит — за всю жизнь несколько раз пешком обходит Землю! В таких условиях важно поддерживать здоровье и красоту ног каждый день.

Какие же они — идеальные женские ноги? Каноны красоты периодически изменяются у разных наций и народов, у различных поколений и социальных групп. Так, например, древние египтяне считали красивыми стройность и длинноноготь, но без чрезмерной худобы.

Эпоха Возрождения диктовала совершенно иной идеал: округлые женские плечи, пухлая фигура, в том числе и ноги. Эпоха Барокко в любви к пухлой телесности зашла еще дальше: красавицы того времени измерялись исключительно в ширину.

Философы в разных странах писали труды о красоте, пытаясь найти идеальный облик женщины. Яркий пример такого произведения — трактат «О красотах женщин» Аньоло Фиренцуола. Так, в нем сказано: «Самые красивые женские ноги — это длинные, стройные, внизу тонкие, с сильными снежно-белыми икрами, которые оканчиваются маленькой, узкой, но не сухошавой ступней».

К счастью, в XXI в. женщина может быть собой, проявить индивидуальность, не подвергая собственное тело испытанию корсетом, стягивающему талию порой до 30 см и не дающему нормально дышать. А настоящие пытки тутим бинтованием стоп (стопа не росла в длину более 7–8 см), которому подвергались красавицы древнего Китая, давно стали достоянием истории. Сегодня эталоном считается здоровая красота, проявляющаяся в цвете лица, формах тела и, конечно же, привлекательности ног.

Далее в статье мы попробуем разобраться, как приблизить свои ноги к идеалу здоровья и сохранить их красоту при современном ритме жизни.

ВРАГА НУЖНО ЗНАТЬ В ЛИЦО!

Варикозное расширение вен (варикоз) — проблема, известная человеку еще с древних времен. Первые упоминания о его лечении встречаются в древнеегипетских папирусах (около 3 тыс. лет назад). Сейчас это одна из наиболее распространенных сосудистых патологий в мире. Интересно, что варикоз присущ только человеку. Это своеобразная расплата за прямохождение. Во время активной жизнедеятельности большая часть циркулирующей крови (60–70%) находится ниже уровня сердца. Для того чтобы кровь и лимфа смогли преодолеть гравитацию и вернуться к сердцу, им необходима дополнительная помощь. Кровеносные и лимфатические сосуды выполняют колоссальную работу, интенсивно сокращаясь, чтобы обеспечить нормальное движение крови и лимфы. В этом им активно помогают мышцы.

Варикозная болезнь нижних конечностей — расширение, патологическая извитость и узловатая трансформация ранее не измененных вен. Сопровождается венозной недостаточностью

А что мешает? Множество факторов, главными из которых являются сидячий образ жизни, ношение тесной обуви, длительное стояние на ногах. Этиологическими факторами, также приводящими к его развитию, являются:

- наследственная предрасположенность — наличие варикоза у обоих родителей повышает риск наследования заболевания до 60%;
- половая принадлежность — у женщин варикоз отмечают в 1,5–2 раза чаще, чем у мужчины;
- избыточная масса тела — ее увеличение на 20% приводит к 5-кратному повышению риска развития варикозной болезни нижних конечностей (Сабельников В.В., Шулепова Е.К., 2001);
- длительные статические нагрузки и низкая двигательная активность — варикоз отмечают только у 6,3% людей, которые ведут активный образ жизни, много ходят пешком, у 29,2% тех, кто ведет сидячий образ жизни, и у 64,5% людей, работающих стоя (Аверьянов М.Ю. и соавт., 2007).

Однако необходимо понимать, что любая наследственная предрасположенность еще не означает наличие заболевания, и варикоз может развиться лишь при воздействии неблагоприятных

сопутствующих факторов. Так, особенно подвержены этому заболеванию категории людей, которые в силу своей профессиональной деятельности вынуждены большую часть времени проводить на ногах — учителя, парикмахеры, хирурги, фармацевты и т.д. Стоит отметить, что в последнее время это заболевание молодеет — все чаще его проявления выявляют в молодом возрасте.

Хроническая венозная недостаточность — синдром нарушения оттока крови из сосудов нижних конечностей. Проявляется симптомом «тяжелых ног», отеками, гипохромией и гиперпигментацией кожи

Необходимо понимать, что варикоз и венозная недостаточность развиваются постепенно. Часто это скрытая проблема, а появление ее видимых симптомов уже свидетельствует о том, что заболевание прогрессирует. Поскольку варикоз — постепенно развивающийся процесс, он требует регулярного и продолжительного лечения.

Как узнать, грозит ли вам такая неприятная проблема, как варикоз? Чтобы определить предрасположенность к развитию такого, необходимо ответить на 5 вопросов:

- ☐ Есть ли у вас на ногах выступающие вены или сосудистые звездочки?
- ☐ Часто ли отекают ноги?
- ☐ Устают ли ноги к концу рабочего дня?
- ☐ Часто ли вы носите обувь на высоком каблуке?
- ☐ Есть ли варикозное расширение вен у ваших родственников?

Если вы утвердительно ответили на 2 вопроса или более, стоит серьезно задуматься о том, как позаботиться о сохранении здоровья своих ног.

ЭСКУЗАН КАПЛИ: ВОЗЬМЕМ НОГИ В РУКИ

Для того чтобы предотвратить развитие варикоза или остановить его прогрессирование необходимо целый комплекс мер: пересмотр диеты, отказ от курения, ношение удобной обуви, частая ходьба.

Для лечения и профилактики осложненного варикоза специалисты рекомендуют пероральные венозные лекарственные средства. Что же касается препаратов для местного применения, то тем, кто хоть раз использовал кремы, гели или мази известно, что при современном ритме жизни это довольно неудобно. Также местные средства при неполном высыхании могут оставить пятна на одежде. Кратность их нанесения — в основном 2–3 раза в сутки, что создает дополнительные неудобства. К тому же, положительный эффект от их применения в большей степени основан на массаже, который проводится при втирании. Также при длительном применении местных препаратов возможно появление аллергических реакций (Schulz V., 2004).

Поэтому обоснованным является применение пероральных лекарственных средств, которые оказывают действие на сосуды. Особого внимания среди них заслуживает широко известный врачам и пациентам препарат на основе экстракта семян конского каштана — ЭСКУЗАН КАПЛИ, представленный на отечественном рынке немецкой компанией «Espanma».

Родиной конского каштана, продолжительность жизни которого составляет 200–300 лет, считается юг Балканского полуострова. Он широко использовался в народной медицине многих стран в качестве венопротекторного и сосудорегулирующего средства. В Европе упоминания о его целебных свойствах появились еще в XVI в. Так, порошком из плодов каштана присыпали варикозные язвы. В конце XIX в. французские

врачи ввели конский каштан в научно-практическую медицину, впервые применив его спиртовую настойку для лечения варикоза.

ЧТО ГОВОРИТ СОВРЕМЕННАЯ НАУКА?!

- По данным клинических исследований лечение препаратами на основе экстракта конского каштана способствует достоверному уменьшению выраженности симптомов хронической венозной недостаточности (Piechal A. et al., 2005);
- в связи с хорошей переносимостью экстракта конского каштана прием препаратов на его основе характеризуется хорошим compliance, то есть готовностью пациентов полностью выполнять рекомендации врача и провизора (Antignani P.L., Caliumi Ch., 2007);
- экстракт конского каштана — одно из самых назначаемых венопротекторных средств в странах Европы.

В состав препарата ЭСКУЗАН КАПЛИ входит экстракт семян конского каштана, насчитывающий более 20 составляющих, — это сапонины, яркие представители которых являются эсцин, флавоноиды (кемпферол и кверцетин), кумарины (эскулин и фраксин) (Kapusta I., Janda B., 2007). Активные компоненты экстракта обладают комплексным и многовекторным механизмом венопротекторного действия. Объясняется этот факт тем, что составляющие экстракта, находясь в одном комплексе, потенцируют действие друг друга (Томашевская Ю.О., 2011). Благодаря этому экстракт конского каштана в составе препарата ЭСКУЗАН КАПЛИ оказывает венопротекторное, ангиопротекторное, капилляропротекторное, противоотечное, антикоагулянтное и противовоспалительное действие (Корсун В.Ф. и соавт., 2009). Это позволяет лекарственному средству воздействовать на проблему (варикоз и венозная недостаточность) сразу в нескольких направлениях, повышая тонус вен, улучшая ток крови в них и уменьшая отеки (Кириченко А.И. и соавт., 2010).

ЭСКУЗАН КАПЛИ — препарат для лечения варикозного расширения вен, которому доверяют врачи и пациенты.

Так, по данным клинических исследований прием экстракта конского каштана в течение 12 недель способствует уменьшению объема ног на 43,8 мл, что видно по уменьшению окружности голени и щиколотки. В тоже время без приема препарата у пациентов с венозной недостаточностью объем ног не только не уменьшается, но и продолжает увеличиваться (Diehm C., Trampisch H.J., 1996).

Стоит отметить, что форма выпуска экстракта конского каштана — капли для перорального применения — более чем оправдана, поскольку позволяет его активным компонентам воздействовать изнутри — на саму суть проблемы. При этом всасывание действующих веществ происходит быстрее, чем, например, из таблетированных форм лекарственных средств, поскольку начинается уже в ротовой полости (Самыгина Е.П., 1975).

Специалистам, занимающимся лечением пациентов с венозной патологией, препарат ЭСКУЗАН КАПЛИ хорошо знаком, поскольку пользуется популярностью у них еще с 70-х годов XX в. (Богачев В.Ю., Золотухин И.А., 2010). О доверии со стороны потребителей свидетельствует тот факт, что по итогам 2013 г. лекарственное средство ЭСКУЗАН КАПЛИ заняло 1-ю позицию по объему продаж в денежном и натуральном выражении среди комбинированных эсцинсодержащих лекарственных средств*.

Благодаря гармоничному составу препарат ЭСКУЗАН КАПЛИ обладает благоприятным профилем безопасности, что является важным аспектом при лечении хронических заболеваний, требующих длительной регулярной терапии.

Позаботьтесь о красоте ног, и они не останутся в долгу!

ВСЕШ МИР У ВАШИХ НОГ!

Ноги — наши великие труженицы! Чтобы они реже напоминали о себе, следует о них заботиться. Ведь здоровые красивые ноги — не обязательно привилегия молодости, а скорее показатель внимательности к своему здоровью.

Возникающие по вечерам боль и тяжесть, отеки ног, молнии на сапогах, которые не желают к концу рабочего дня застегиваться до конца, следы от носков и гольф, остающиеся на ногах — сигнал о том, что пора позаботиться о здоровье своих ног. ЭСКУЗАН КАПЛИ — верный друг в устранении этих проблем, проверенный временем. Не стоит привыкать к «гирям» на ногах, подарите своей походке легкость!

ЭСКУЗАН КАПЛИ — важный шаг на пути к идеальной ножке.

Пресс-служба «Еженедельника АПТЕКА»

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

Вашим ногам гарний стан повертає

Ескузан

КРАПЛІ

Ескузан краплі

Краплі для внутрішнього застосування

Екстракт конського каштану

Біль і відчуття важкості в ногах

Набряки й судоми в литкових м'язях

Варикозне розширення вен

Німецька якість та доступна ціна — безперечні переваги препарату Ескузан краплі.

Інформація для професійної діяльності медичних і фармацевтичних працівників.
Рег. № UA/0217/01 від 22.01.2009 р. до 22.01.2014 р. ЕСКУЗАН КАПЛИ (AESUCOSAN DROPS). Склад і форма випуску. Краплі для перорального застосування фл. 20 мл. Екстракт насіння конського каштана 4,725 г/100 г, гліцерин гідроксипропіл 0,5 г/100 г. Фармакологічна група. Капіляростатичні засоби. Код АТС C05C X51**. Показання. Хронічна венозна недостатність (варикозного і посттромботичного генезу) або її ускладнення. Застороження, пов'язані з функціональними порушеннями кровообігу: набряток, застійні явища, флебіти, варикозне розширення вен, набряки і геморойдальні вузли. Побічні ефекти. Може виникати подразнення слизової оболонки ШКТ — болісність в ділянці епігастрію, нудота, діарея. Можливі алергічні реакції — гіперемія шкіри, шкірний висип, свербіж. Повна інформація міститься в інструкції для медичного застосування препарату.