

тяться к врачу. Возможно доктор порекомендует пока ограничиться обычным компрессионным трикотажем, который вы будете надевать на свои ортостатические нагрузки. То же самое, как униформу на работу. Например, в Швейцарии в системе здравоохранения заведено — всем беременным женщинам без исключения положен компрессионный трикотаж, и их врачи обязывают носить его в течение всего срока беременности.

— **Сказывается ли тяжёлый физический труд, наследственность? Обувь и одежда тоже влияют? Вредные привычки и гормоны?**

— Тяжёлый физический труд сказывается там, где есть подъёмы тяжестей неконтролируемые...

Обращали внимание на штангистов? Они все одеты в трико. Так это не просто трико, а компрессионный трикотаж. Потому что при подъёме большой штанги у них очень сильно повышается внутрибрюшное давление. И надо обратить внимание, что никто из них не поднимает штангу животом. Люди, занимающиеся физическим трудом, должны знать об этом, чтобы исключить хирургические риски.

Наследственность, безусловно, влияет на развитие варикозного расширения вен. Гены определяют тип строения коллагена и многих других белков организма, участвующих в строении сосудистой стенки. Но если и есть какая-то мутация в том или ином гене, она возможно и не скажется на вашем здоровье. Но если вы начали поднимать неправильно тяжести или несбалансированно питаетесь, растолстели, у вас высокое давление — ваш клапанный аппарат вен, ваша венозная стенка пострадает раньше, варикозное расширение вен разовьётся быстрее.

Влияет ли обувь? Да, ещё как. От приходы для человека при ходьбе очень важен правильный венозный отток, чтобы мы могли хорошо ходить. При нарушении архитектоники стопы, развитии плоскостопия, неправильном хождении на неправильной плоской подошве или каблуках нарушается работа мышечной помпы нижних конечностей, возрастает нагрузка на клапанный аппарат вен, что может способствовать развитию варикозного расширения вен, недостаточности перфорантных вен и, как следствие, кожных и трофических нарушений нижних конечностей.

Вредные привычки и гормоны — да. Но это, скорее, область не столько варикозного расширения вен, сколько риски развития тромбозов. Тут очень сложная система, завязанная также с нашей генетикой, с нашим образом жизни и с нашими строением белков, уже отвечающих не за строение стенки вены, а за кодировку и строение нашей свёртывающей системы. Например, в Нидерландах провели исследования на близнецах, которые находились в разных условиях обитания, совершенно, с разными привычками, но с одинаковым генным набором. Один из них курил, другой нет.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Подвижный образ жизни. Если у вас сердечная недостаточность, избыточный вес, пожалуйста, носите компрессионное бельё. Можно просто забинтовать ноги эластичным бинтом. Вам даже этого хватит, чтобы профилировать заболевание вен и образование тромбов. И это реально работает. Если вы едете за рулём и долго сидите в пути, то 2,5–3 часа проехали — остановитесь, 15–20 минут походите просто вокруг машины, чтобы у вас поработала мышечная помпа, и вам будет легче.

Женщины — сейчас есть красивейшее компрессионное бельё. Никто никогда не узнает, что у вас надет компрессионный трикотаж. Пожалуйста, если вам нужно простоять на каблуках где-то на презентации больше 3-х часов — наденьте его вместо чулок обычных, вам будет легче, сверху надевайте каблуки. И не забывайте обращаться к врачам.



Так вот, тот, кто курил, оказался более подвержен тромбообразованию. Человек с набором определённых генов не вносит дополнительный вредоносный фактор, и он идёт по жизни без осложнений и без болезней. А другой пациент вводит себе фактор, который ему не нужен, который может при таком строении белков способствовать развитию болезни и усугубить её течение. Поэтому, когда пациенты говорят: «Вот мой дедушка курил, пил и прочее и дожил до 90 лет». Я объясняю, что у дедушки был свой набор генов. У тебя уже другой. И в какой момент, какая кодировка у тебя сработает, никто не знает. Поэтому вредные привычки — да, влияют на течение и развитие заболевания. И женщины, которым назначаются гормоны по гинекологическим показаниям, они, безусловно, в группе риска, но не варикозного расширения вен, а тромботических осложнений.

— **Ваши рекомендации по профилактике варикозной болезни и тромбозов. Что реально работает?**

— Как не банально звучит, но лучшая профилактика — это здоровый об-

раз жизни: дозированные физические нагрузки, правильное питание. Любые признаки варикозного расширения вен должны вас насторожить. Если чувствуете, что отекают ноги, как-то сапог с натужкой застёгивается, была одна сосудистая звёздочка — сейчас три сосудистые звёздочки на нижних конечностях, ночью не могу уложить ноги ни туда ни сюда — это уже повод обратиться к врачу, чтобы вас посмотрели, назначили ультразвуковое исследование, и, конечно, обговорить ваши проблемы, чтобы не было в дальнейшем прогрессирования заболевания и тяжёлой хирургии.

— **Ещё раз: может человек жить с варикозным расширением вен?**

— Да, безусловно, может. Утром надеваете компрессионные чулки, ходите целый день, вечером снимаете и живёте дальше, если вы противник хирургического лечения по каким-то своим соображениям. Но это неразумно. Чулки надо менять каждые полгода, соблюдать компрессию. Ортопедия сейчас у нас не входит в программу общего медицинского страхования. Хотя и пациенты с сопутствующей тяжёлой патологией в настоящих условиях и с настоящими технологиями тоже могут быть оперированы в плановом порядке, при определённой подготовке и с хорошим эффектом.

А запущенные случаи варикозного расширения вен — это трофические язвы. Волшебного щелчка по лечению венозной трофической язвы не существует. По данным международных исследований, лечение венозной трофической язвы занимает от полутора до двух лет. Поэтому лучше вовремя обратиться. Сейчас, ещё раз повторяюсь, новые технологии — они малоинвазивные и безопасны.

КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЁНКА

ДЕТСКИЕ ТРАВМЫ ПОДСПУДНО ХРАНИМЫ...



РАИСА КУЛЬМУХАМЕТОВА,
ВРАЧ-ПЕДИАТР ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ
ГБУЗ МО «КОРОЛЁВСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА»

Сегодня мне хотелось бы поговорить о такой важной проблеме, как детский травматизм. Это серьёзная социальная проблема, которая угрожает здоровью детей и влечёт за собой проблемы для родителей.

Наиболее актуален на сегодняшний день вопрос совместного сна ребёнка с родителями. Конечно, сам по себе совместный сон не является причиной травм, но при определённых условиях повышается риск их развития.

Речь о ситуациях, когда совместный сон повышает риск серьёзных последствий. Во сне взрослый может непроизвольно повернуться и перекрыть ребёнку дыхательные пути. Риск многократно возрастает, если родитель сильно устал, принял седативные, снотворные препараты или алкоголь. Опасность повышают также пухлые подушки, объёмные одеяла, мягкий матрас, мягкие плюшевые игрушки. Ребёнок может уткнуться лицом в такую поверхность. Если взрослая кровать установлена у стены и есть зазор, ребёнок может застрять.

Каждый родитель сам решает выбрать совместный или отдельный сон, но важно создать безопасные условия:

- Уберите из зоны сна мягкие игрушки, подушки, одеяла.
- Не кладите ребёнка между двумя взрослыми.
- Не кладите ребёнка с собой в кровать, если вы сильно устали или приняли препараты, снижающие реакцию, алкоголь.
- Установите специальные защитные бортики, которые предотвратят падение ребёнка.

Дорогие родители, ваша бдительность превыше всего! Не надейтесь на авось! Здоровье и жизнь наших детей — самое ценное! Организуйте для ребёнка безопасную зону отдыха и сна.