

Варикозное расширение вен

Беременность – чудесное время в жизни женщины. Но также беременность является серьезным фактором риска развития и осложнения варикозного расширения вен. Гормональные изменения в этом периоде жизни положительно влияют на организм женщины, однако те же гормоны, которые улучшают процессы обмена веществ, могут осложнять работу других органов и систем. Наибольшим изменениям подвергается соединительная ткань. Могут появиться боли в пояснице, растяжки (стрии) на коже груди и живота, плоскостопие.

Наиболее распространенные причины это: наследственность, малоподвижный образ жизни, повышенная свертываемость крови, повышенная физическая нагрузка, грибковые и инфекционные заболевания, вызываемые простейшими (трихомоноз, уреаплазмоз, хламидиоз и т. д.);



Профилактика варикозной болезни во время беременности.



Выполнила студентка группы
2401
Зубаилова Г. К

Как лечить варикозную болезнь при беременности?

Истинное варикозное расширение вен (то есть то, при котором стенки сосудов и клапанов претерпели патологические необратимые изменения) поддается только хирургическому лечению. Однако во время беременности такой метод использоваться не может. Также нельзя воспользоваться и современным способом лечения — склеротерапией, при которой в расширенный участок (просвет) вены вводится специальное химическое вещество, способствующее исчезновению просвета. Единственное подходящее решение — это использование мазей и гелей, а также гомеопатических средств и лекарственных препаратов для снижения проявления симптоматики. Конечно, такое лечение не может привести к полному исцелению, так как является поддерживающей терапией, предотвращающей прогрессивное развитие болезни и возможных осложнений. Помимо медикаментозного лечения врач также назначает обязательное ношение компрессионных чулок и колготок. В редких (особо тяжелых случаях) женщинам даже во время родов приходится надевать подобные чулки. Через некоторое время после родов женщина может отправляться на оперативное лечение варикозного расширения вен.

Как избежать варикоза при беременности?

1. долгие пешие прогулки по городу ;
2. плавание ;
3. гимнастика;
4. ношение удобной обуви на низком ходу.



Диета при варикозе:

Обратите внимание на жидкость: ее должно быть много. Это и вода, и соки, и супы, да и овощи содержат много воды (огурцы, например, состоят из нее на 97%). Чрезвычайно полезен вам красный виноградный сок: полстакана в день снизят активность тромбоцитов на 75%.

Свертываемость крови снижают клюква, сельдерей, лук, чеснок, киви,

вишня, помидоры.

А еще вам для уменьшения вязкости крови и повышения эластичности стенок сосудов нужен йод. Он содержится в морепродуктах (в частности, морской капусте) и йодированной соли.

Рекомендации:

- ◆ Старайтесь в течение дня никогда долго не стоять или сидеть, всегда меняйте положение тела;
- ◆ питайтесь качественно, ограничьте употребление в пищу сладких, мучных и жирных продуктов;
- ◆ носите не сдавливающую одежду и удобную обувь;
- ◆ подкладывайте под ноги небольшой валик, подушку, когда ложитесь спать.

Придерживайтесь данных рекомендаций и не болейте!

