

Вершительницам истории, властительницам дум — ЖЕНСКИМ НОГАМ — посвящается!



Вы никогда не задумывались над тем, что выражение вашего лица может быть связано с состоянием ваших ног? Женские ноги — не только источник вдохновения для поэтов. Ноги — «великий индикатор». Их состояние позволяет судить о прожитых годах — сколько их было, как они проведены. А главное — как вы относитесь к себе. Дискомфорт от обуви, тяжесть в ногах в сочетании с сосудистыми «звездочками» не только делают невозможным ношение мини-юбок и каблуков, но и нарушают нашу внутреннюю гармонию. Начальные проявления варикозного расширения вен — это сигналы, с помощью которых наши ноги пытаются напомнить о том, что они тоже требуют заботы и внимания, и ничуть не меньше, чем лицо, шея и руки

СЕКРЕТ МАРКИЗЫ ДЕ ПОМПАДУР

На какую часть женского тела мужчины сразу обращают внимание? Прежде всего, конечно, на ноги. Недаром старая французская поговорка гласит: «Красивые женские ножки перевернули не одну страницу истории!». Одним из ярчайших подтверждений этого может служить история простой девушки Жанны-Антуанетты Пуассон, которая в течение двадцати лет была некоронованной королевой Франции — маркизой де Помпадур. Жанна не боялась прослыть нескромной. Завоевав сердце Людовика на костюмированном балу в наряде Дианы-охотницы, маркиза вновь и вновь покоряла короля Франции своей способностью предстать перед ним в самых неожиданных образах. То она переодевалась в платье султанши, то являлась в костюме крестьянки... Специально для короля Жанна придумала необыкновенный наряд, который был назван «неглиже а-ля Помпадур», — нечто наподобие турецкого жилета, который облегал шею, застегивался на пуговицы на предплечье и облегал спину до бедер. Разумеется, до самой смерти оставаться ближайшим другом и советчиком Людовика XV маркизе помогли исключительные человеческие качества. Однако завоевать благосклонность короля она смогла благодаря приятной внешности и, конечно же, ногам, состояние которых было поистине безупречным.

ПАДЧЕРИЦЫ «ИМПЕРИИ»

Итак, женщина должна быть безупречна во всем — от кончиков пальцев до кончиков волос. К сожалению, многие из нас сегодня забывают об этой прописной истине.

Страх быть некрасивой и постареть побуждает прекрасную половину бросать все силы на сохранение молодости и красоты, особенно лица. При этом ноги часто остаются без внимания. Как правило, в «империи красоты» ноги могут рассчитывать максимум на педикюр. Но если они украшены сеткой вен, общее впечатление от ухоженной внешности будет безнадежно испорчено. Причина подобной дисгармонии — варикозное расширение вен нижних конечностей.

Статистика заболевания поистине удручает — варикозным расширением вен страдает до 75% населения, причем более 65% составляют женщины. При этом варикоз стремительно молодеет — все чаще его мишенью становятся представительницы прекрасной половины человечества, которых можно назвать мадемуазель. Кстати, самая знаменитая мадемуазель — Коко Шанель — точно знала, что и как нужно делать, чтобы не только

понравиться мужчинам, но и заставить восхищаться женщин. Коко создала знаменитое маленькое черное платье, но воспользоваться этим беспрюгрым вариантом можно только при условии, если ноги в порядке.

В ГРУППЕ РИСКА

Почему возникает варикозное расширение вен? Ученые называют это заболевание расплатой за прямохождение. Циркуляция крови из нижних конечностей в верхнюю часть туловища из-за хождения на двух ногах сильно затрудняется (необходимо преодолеть земное притяжение). Немаловажное значение имеет наследственная предрасположенность — из-за того, что человеку достались в наследство вены со слабыми стенками и клапанами, застой крови в ногах становится особо опасным.

Помимо этого, развитию заболевания способствуют гормональные изменения (в период полового созревания, беременности и менопаузы, прием гормональных контрацептивов и т.д.), избыточный вес, ношение тесного белья и тесной обуви на высоком каблуке, чрезмерные физические нагрузки. Далеко не последнюю роль играет длительное пребывание в положении стоя, а, проще говоря, стоячая работа. Таким образом, очевидно, что эта проблема чрезвычайно актуальна для провизоров. Также наряду с представителями фармацевтического сословия в группе риска числятся такие специалисты, как хирург, учитель, повар, продавец и др.

«ИСПАНСКИЙ САПОЖОК»

При варикозном расширении вен нижних конечностей чаще поражаются обе ноги. Сначала расширение вен наблюдается на одной конечности, а спустя некоторое время — на другой.

По мере прогрессирования болезни отмечаются утомляемость, чувство тяжести в ногах, на коже ног видны фиолетовые «звездочки» и сосудистые «сеточки» (телеангиоэктазии). Единичные или множественные, они наблюдаются у каждой четвертой женщины в возрасте 25–35 лет, особенно часто после родов. На начальных этапах они не доставляют особого беспокойства, за исключением эстетических и бытовых неудобств. Короткие юбки становятся табу, а день на шпильке превращается в настоящую пытку. Со временем появляются отеки (как правило, к вечеру), боль и судороги икроножных мышц. Привычная обувь сдавливает ноги, вызывая непреодолимое желание сбросить ее прямо посреди улицы.

ВРЕМЯ НЕ ЖДЕТ!

Игнорирование проблемы может привести к развитию серьезных осложнений — острому тромбозу, разрыву варикозного узла с последующим кровотечением, хронической венозной недостаточности и трофическим язвам.

К сожалению, многие женщины предпочитают маскировать проблемные ноги длинным платьем или брюками, полагая, что операция неизбежна («все равно будут резать, лучше — позже»). Но лечение варикозного расширения вен нижних конечностей на ранних стадиях не требует операции. К счастью, природа наградила человека не только прямохождением, но и способностью заботиться о своем здоровье. Поэтому, глядя на висящее в шкафу маленькое черное платье, нужно вовремя вспомнить известную истину: болезнь легче предупредить, чем вылечить.



ТЕСТ

1. Вы ощущаете тяжесть в ногах?
2. Вы испытываете боли в ногах?
3. Ноги устают к концу дня?
4. К вечеру ноги отекают?
5. На ногах появились «звездочки»?
6. Вы заметили утолщенные вены?

Если вы ответили «да» как минимум на два вопроса из шести, необходимо проконсультироваться с врачом, возможно, у вас варикозное расширение вен нижних конечностей

БЕЗ ОПЕРАЦИИ

В тяжелых и запущенных случаях без операции не обойтись. К счастью, далеко не все дамы доводят ситуации до крайности. В свою очередь, консервативное лечение заболевания заключается в ношении компрессионного трикотажа и назначении препаратов, улучшающих микроциркуляцию крови (гели на основе гепарина), повышающих капиллярорезистентность (производные рутина, витамин С), включая дезагреганты (препараты салициловой кислоты) и диуретики.

Местные препараты улучшают кровоснабжение нижних конечностей (в основном за счет массажа), что способствует временному устранению таких симптомов, как боль и ощущение тяжести в ногах. В свою очередь, системное применение венотоников позволяет воздействовать на все звенья патогенеза трансформации венозной стенки.

Большинство гелей для наружного применения требуют дополнительной поддержки в виде системных лекарственных средств, в то время как системные венотоники можно использовать в качестве монотерапии или в комбинации с местными препаратами.

AESCULUS HIPPOCASTANUM: доказано природой

Семена конского каштана (*Aesculus hippocastanum*) издавна служат сырьем для изготовления фитопрепаратов, применяемых как в официальной, так и в народной медицине при варикозном расширении вен,

тромбофлебите, геморрое, язвах голени. В плодах, листьях и цветках этого растения содержатся вещества, понижающие проницаемость капилляров, разжижающие кровь, увеличивающие кровенаполнение и улучшающие тонус.

Активным действующим веществом современных препаратов конского каштана является эсцин. Натуральные биофлавоноиды в его составе улучшают циркуляцию крови и укрепляют стенки капилляров и вен. Эсцин стимулирует тонус венозных стенок, их подвижность. Под действием комплекса биологически активных веществ капилляры становятся

более эластичными, понижается проницаемость их стенок. В ходе фармакологических и клинических исследований препаратов конского каштана была доказана их способность снижать транскapиллярную фильтрацию и значительно уменьшать выраженность таких симптомов, как ощущение усталости, тяжесть в ногах, напряжение, зуд, боль и отеки ног.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

При варикозном расширении вен нижних конечностей нежелательны тяжелый физический труд, а также длительные статические (в том числе профессиональные) и тепловые (баня, сауна) нагрузки.

Тем, у кого сидячая работа, нужно время от времени вставать и прохаживаться, чтобы поддерживать нормальное кровообращение в нижних конечностях. Специалисты советуют носить удобную обувь с жесткой подошвой на невысоком каблуке. Разумеется, подъем тяжестей лучше оставить для слона.

В целях профилактики варикозной болезни следует регулярно выполнять физические упражнения. Полезны ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, аэробика. Необходимо контролировать массу тела и отказаться от курения.

Ноги не обманешь, при хорошем уходе они будут верой и правдой служить своим обладательницам и, возможно, вскружат еще не одну голову!