По разным данным варикозом страдают 40–89% женщин и 32–66% мужчин, при этом риск унаследовать генетическую предрасположенность (неполноценность венозных клапанов, которые могут привести к болезни) повышается в 70% случаев. Как правило, про варикоз вспоминают, когда уже появилась отечность нижних конечностей, их синюшность, бугристость, первые узелки и другие симптомы, но на самом деле варикоз гораздо проще предупредить, чем лечить, в том числе хирургическим путем.

Понять причину

Чтобы вплотную заняться профилактикой варикоза, особенно если вы находитесь в группе риска, нужно понимать причину болезни. А она проста: вены начинают расширяться, если на пути кровотока имеется какое-либо физическое препятствие, которое мешает полноценному венозному кровотоку, идущему от нижних конечностей к сердцу. Вот почему основу профилактики варикоза составляют действия, направленные на нормализацию кровообращения.

Питание

Хорошая работа кишечника напрямую связана с профилактикой варикоза, ведь в противном случае кровь, движущаяся с нижних конечностей к сердцу, может встретить на своем пути препятствие в виде застоя в венах брюшной полости, связанного с нерегулярной работой ЖКТ. Это заблокирует дальнейшее движение крови и рано или поздно приведет к варикозу при систематическом нарушении венозного кровотока.

Что нужно есть:

— пищу, богатую клетчаткой, которая славится тем, что чистит организм (хлеб из отрубей, курагу, сухофрукты, гречневую кашу, сухари, орехи, горох);
— свежие овощи и фрукты;
— продукты, обогащенные витамином С, который укрепит стенки сосудов, а заодно и иммунитет (черную смородину, шиповник, цитрусовые, лук, чеснок);
— кисломолочные продукты.

Исключить из рационаили снизить потребление:

— фастфуда;
— поваренной соли;
— животных жиров;
— сладкого, жареного, копченого, жирного;
— углеводов;
— молока;
— сливочного масла и других продуктов с высоким содержанием холестерина.

Следите за весом

Избыточный вес сам по себе является провоцирующим фактором к варикозу, поскольку идет непосредственное давление на ноги, что приводит к застою крови. В дополнение к вышесказанной диете больше пейте жидкости, в том числе до 2 литров простой воды. Кофе и алкоголь обезвоживают организм, их лучше заменить зеленым чаем.

Курение

Никотин крайне отрицательно сказывается на кровообращении и стенках сосудов, поэтому стоит отказаться от этой, а заодно и от других вредных привычек.

Одежда и обувь

Главный принцип при выборе одежды и обуви – чтобы они не сковывали движений и не пережимали сосуды, т. е. следует отказаться от тесной обуви и чересчур обтягивающей одежды, которая может нарушить нормальное кровообращение. В обуви также важно удобство и отсутствие высоких каблуков (не выше 5 см), которые создают дополнительную нагрузку на вены.

Образ жизни

Чтобы не иметь проблем с венами, пересмотрите свой образ жизни в пользу здорового. Для этого больше двигайтесь, меньше сидите за компьютером, следите за осанкой (держите спину прямо, а ноги не скрещивайте), занимайтесь плаванием и другими видами спорта, за исключением силовых нагрузок на ноги, такими как приседания с отягощением, прыжки и т.д. При выборе работы учитывайте неблагоприятные факторы: гиподинамию, равно как и длительное пребывание на ногах.

Упражнения

Для профилактики варикоза полезны следующие упражнения:

— круговые движения ступнями вправо-влево;
— до 20 раз поднимайтесь и опускайтесь на носки и на пятки;
— упражнение «велосипед»;
— приподнятое положение ног (даже если придется положить их на стол);
— ходите полестнице вместо использования лифта;
— возьмите за привычку как можно больше ходить пешком, дневная норма для здорового человека 10 тысяч шагов, это соответствует расстоянию приблизительно в 7 км.,постарайтесь придерживаться этой нормы, а еще лучше ее перевыполнять.

Сайт "Здоровая Россия"