



Отеки ног - довольно часто встречающееся явление, особенно у женщин. Но многие считают это лишь косметической проблемой, возникающей вследствие потребления большого количества жидкости. Между тем, существует множество причин возникновения отеков ног и не все они безобидны. Самые элементарные причины - усталость ног, жара, следствие вредной привычки закидывать нога на ногу, беременность.

Более серьезные - плоскостопие, застой лимфы, варикозное расширение вен и начинающиеся проблемы с почками. Наконец, если отекают в основном лодыжки ног - это повод провести серьезное медицинское исследование, так как они могут быть первым тревожным симптомом такого серьезного заболевания как сердечная недостаточность. Чаще всего такие отеки встречаются у людей пожилого возраста, которые страдают хроническими кардиологическими заболеваниями. Для молодых же более характерными причинами отеков ног становятся проблемы с сосудами. Заподозрить варикозное расширение вен можно при наличии подобной наследственности в семье, видимых расширенных капиллярах или венах на ногах, или если отеки сопровождаются тяжестью в ногах. В любом случае, вместо того, чтобы самостоятельно ставить себе диагноз и искать причину отеков, лучше пройти консультацию у врача. А еще лучше, у нескольких - терапевта, флеболога, кардиолога.

Если же причина отеков ортопедическая, то в этом случае очень важен правильный подбор обуви. Не следует выбирать как обувь на высоком каблуке, так и совсем без каблука. Лучше всего если это будет удобная обувь, на небольшом каблуке, при этом она должна быть достаточно широкой, чтобы пальцы ног находились в естественном положении.

Большим подспорьем в решении проблемы варикоза и сопровождающих его отеков может стать ежедневное использование лечебных компрессионных колгот или гольф, которые помогают сосудам быть в тонусе, предотвращая застой крови и способствуя

лучшему ее оттоку. Они изготавливаются таким образом, что наиболее сильная компрессия приходится на низ ног, а слабая - на верхнюю их часть, что способствует естественной циркуляции крови. Производители отдают предпочтение именно колготам и гольфам, поскольку ношение чулок при варикозном расширении вен противопоказано, так как они перетягивают бедра и, следовательно, сосуды ног, создавая тем самым дополнительную проблему для кровеносной системы.

Для того чтобы вывести из организма лишнюю жидкость, можно использовать отвары из лекарственных растений. Очень эффективным средством при отеках ног и почек является настой из коры и ягод бузины. При имеющихся уже варикозных узлах на ногах, можно накладывать на них распаренные листья бузины.

Также хорошим мочегонным средством являются отвары из березовых листьев и почек, из цветов липы, и экстракт полевого хвоща.

Уставшим и отекившим ногам можно помочь, протерев их кусочками льда или сделав ванну для ног. На 5-10 минут опустите ноги в холодную воду, затем легкими щипками помассируйте отекившие участки снизу вверх. В холодную воду можно добавить морскую или поваренную соль, из расчета 2 ст. ложки на 1 литр воды, или несколько столовых ложек хвойного экстракта. Поместите ноги в целебную ванночку на 15-20 минут - отеки исчезнут, а усталость тут же как рукой снимет!

Для снятия отеков ног можно использовать чеснок. Головку чеснока измельчите, и залейте стаканом кипятка. Настоявшейся охлажденной кашицей натрите отекившие места, а через 30 минут смойте прохладной водой. Очень важно, при наличии варикозного расширения вен, избегать принятия горячих ванночек или горячего душа. Такая вода расширяет сосуды и способствует застою крови.

Для предотвращения отеков и тяжести в ногах необходимо регулярно выполнять комплекс несложных упражнений:

поставьте правую ступню на левую и поднимите как можно выше носок левой, затем правой ноги;

встаньте на носочки и постоит так несколько секунд;
перемещайте вес тела с пятки на носок, с внешней стороны стоп на внутреннюю и наоборот;
сделайте 5-10 легких прыжков на цыпочках;
сидя на стуле, поднимите ноги и делайте круговые движения ступнями;
согните пальцы ног вниз, а затем резко разогните их вверх.
Очень помогает в борьбе с отеками ног применение специальных мазей - троксевазина, гепариновой мази, эссавен геля, лиотона и др. Содержащиеся в них рутин и гепарин укрепляют капиллярную систему.

Наталья Биатова