**Профилактика варикоза при беременности.**

От 20 до 40% женщин во время беременности сталкиваются с варикозным расширением вен. Как правило, оно возникает у женщин, имеющих предрасположенность к этому заболеванию. Именно для них очень важна правильная и своевременная профилактика варикоза при беременности. Но не стоит забывать, что любая будущая мама находится в группе риса, поэтому информация о варикозном расширении вен будет полезна всем.

**Факторы, провоцирующие развитие варикоза**

Чтобы защитить себя от варикоза, необходимо знать, какими причинами он вызывается и кому это заболевание грозит больше всего.

**Главные факторы риска:**

* Наследственная предрасположенность. Если у многих ваших близких родственниц есть варикозное расширение вен, необходимо предпринимать меры по его профилактике с первого дня беременности. Это поможет снизить риск развития заболевания у вас.
* Наличие заметных капиллярных сеток ещё до наступления беременности. Сосудистые звёздочки и т.д. указывают на плохое кровообращение. Беременность только усугубит существующие проблемы. Поэтому таким женщинам стоит подружиться с врачом флебологом ещё на этапе планирования и строго следовать его инструкциям.
* Избыток массы тела. У тучных женщин нагрузка на сердце и сосуды значительно выше. Беременность ещё больше повышает ее, и организм нередко не справляется, что отражается на состоянии сосудов. Кроме того, у полных людей нередко нарушен липидный обмен, а это одна из вероятных причин варикоза. Также у будущих мам с избыточным весом выше вероятность отложения жировых бляшек на стенках сосудов, что может провоцировать варикозное расширение вен. Поэтому таким женщинам рекомендуется до наступления беременности проконсультироваться с диетологом, который подскажет, как избавиться от лишнего веса, и как снизить риск отложения жировых бляшек на стенках сосудов.
* Слишком низкая активность. Малоподвижный образ жизни – это причина многих заболеваний, в том числе и варикоза. Долгое сидение нарушает циркуляцию крови и негативно сказывается на обмене веществ. Поэтому будущим мамам с сидячей работой необходимо задуматься об организации прогулок или занятии лечебной физкультурой.

**Факторы связанные с беременностью**

Нельзя забывать и о факторах, связанных непосредственно с беременностью. В этом состоянии протекание многих процессов в организме немного изменяется, что может стать причиной развития болезней, не знакомых ранее, например, варикозного расширения вен. Чаще всего доктора выделяют:

* Изменение гормонального фона. Прогестерон, вырабатываемый в это время в повышенных количествах, расслабляет мышцы, в том числе и стенок сосудов. Поэтому вены не справляются с перекачкой крови, она застаивается и провоцирует их расширение.
* Повышение давления в сосудах. Это улучшает питание малыша, но плохо сказывается на состоянии вен.
* Усиление тромбообразования. Оно помогает защитить женщину от чрезмерной кровопотери при родах, но при этом провоцирует варикоз.
* Нехватка кальция. Во время беременности потребность в этом элементе резко возрастает. Если женщина не получает его в необходимых объёмах, это может привести к вымыванию кальция из сосудов, что приводит к их ослаблению.
* Передавливание вен растущей маткой. Это затрудняет отток крови от конечностей и вызывает переполнение и расширение вен.

Так как сама беременность является фактором, провоцирующим варикозное расширение вен, женщины, выносившие нескольких детей, более подвержены этому заболеванию. С каждой следующей беременностью вероятность его развития выше, особенно, если перерыв между ними небольшой.

**Что такое варикоз и как он проявляется**

Механизм образования участков варикозного расширения вен очень прост: кровь по артериям попадает в нижние конечности, но обратно не возвращается из-за нарушений кровотока, вызванных вышеописанными причинами. Это провоцирует застой в венах и их распирание изнутри.

*Начальные стадии варикоза протекают безболезненно и практически без любых симптомов. Поэтому женщины часто не замечают их и упускают оптимальное время для профилактики.*

В самом начале развития варикоза женщина может заметить только небольшое вздутие вен, и то не всегда. Гораздо чаще встречаются отёки, которые появляются в конце дня. Они обычно сопровождаются ощущением тяжести в ногах и сильной усталостью. Когда ситуация усугубляется, у женщины могут появляться судороги икроножных мышц. Чаще всего они проявляются по ночам, но иногда беспокоят будущих мам и в дневное время. Постепенно, если вовремя не обратить внимания на своё здоровье, появляется сильная боль в ногах и зуд кожи. На следующем этапе развития варикоза становится заметной существенная деформация вен. Они могут выступать над кожей в виде причудливо изогнутых линий.

Следует отметить, что иногда даже сильная деформация вен происходит без каких-либо болезненных ощущений. Женщина может заметить заболевание, когда принимать меры по его предотвращению будет уже поздно. При этом нередко даже самые малозаметные изменения в сосудах сопровождаются сильной болью.

**Виды варикоза при беременности**

Наиболее распространённым вариантом является варикозное расширение вен на ногах. Но это не единственное место, которое может пострадать от варикоза. Нередко он затрагивает и паховую область. Там также могут появиться вздувшиеся вены. При этом возникает ощущение распирания в данной части тела.

Реже встречается варикоз матки. Главная его причина – усиленная работа подвздошных вен. Также велика роль наследственности. Немаловажно и наличие абортов, воспалительных процессов и сбоев цикла в анамнезе женщины. Много проблем будущей маме может доставить варикоз на половых губах или во влагалище. Его сложнее диагностировать, так как осмотры на гинекологическом кресле при беременности не практикуют.

*Обширный вульварный варикоз очень опасен, он способен привести к разрыву вены и сильному кровотечению, которое грозит даже летальным исходом.*

Ещё один вид варикоза, который нередко встречается у беременных – это расширение вен вокруг заднего прохода и прямой кишки. Оно может провоцировать воспаление геморроидальных узлов и их выпадение. Частые запоры при беременности способствуют развитию заболевания.

**Профилактика варикоза**

Лечение варикоза – сложное и дорогостоящее дело, которое далеко не всегда приносит желаемый результат. Намного эффективнее работает профилактика.

**Все превентивные меры можно разделить на две большие категории:**

1. Помогающие предотвратить появление варикоза;
2. Останавливающие его прогрессирование.

**Значительно снизить вероятность развития варикозного расширения вен позволяет соблюдение нескольких простых правил:**

* Выбирать только качественную удобную обувь без каблука и узкого носка, так как они создают давление на ноги и нарушают циркуляцию крови.
* Если у обуви нет супинатора, использовать специальную ортопедическую стельку, это поможет правильно распределить нагрузку на ступню.
* Избегать долговременного статического напряжения. Это значит, что нельзя долго стоять, необходимо периодически ходить и разминаться.
* Периодически садиться или лучше ложиться, приподнимая ступни выше таза. Это поможет нормализовать венозный отток.
* Каждый вечер устраивать отдых для ног, например, делать лёгкий массаж и прохладные ванночки с морской солью. Массировать ноги необходимо очень лёгкими движениями от кончиков пальцев и до бёдер. Продолжать такой массаж надо не более 7-10 минут.
* Отказаться от мытья ног горячей водой, так как она провоцирует расширение вен.
* Правильно составить режим дня, выделив время для работы и отдыха ног.
* Делать специальные упражнения для улучшения кровотока в ногах. Подобрать их поможет доктор.

**Все эти советы подойдут и тем, у кого варикоза ещё нет, и тем, у кого уже есть признаки расширения вен. Но, если заболевание прогрессирует, необходимо предпринимать более радикальные меры:**

1. Носить специальную антиварикозную одежду, например, колготки или чулки. Они принимают анатомическую форму ноги и обладают компрессионным действием. Такие чулки или колготки помогут снять усталость с ног, избавиться от напряжения и жжения. Также они улучшают кровоток и движение лимфы. В третьем триместре такая одежда будет полезна, даже если признаков варикоза нет. Она повысит работоспособность, облегчит состояние будущей мамы и уменьшит вероятность возникновения отёков.
2. Использовать антиварикозные кремы. Их существует много, и подбирать подходящий препарат необходимо вместе с доктором, наблюдающим будущую маму.

**Кремы от варикоза**

Справиться с варикозом на ранней стадии можно, если подойти к решению проблемы комплексно – оптимизировать образ жизни, подобрать правильную компрессионную одежду, регулярно делать массажи и, конечно, использовать специальные кремы или мази. Активные вещества, которые входят в их состав, помогут снять отёчность и воспаление, укрепят стенки сосудов и повысят эффективность других методов.

Большинство современных препаратов от варикоза содержат активные растительные компоненты:

* Вытяжка или экстракт каштана. Отличается сильным венотонизирующим эффектом.
* Гепарин. Помогает снять отёчность, а также приводит к рассасыванию мелких тромбов, что позволяет улучшить кровоток. Это вещество гипоаллергенно.
* Хвощ полевой. Укрепляет и тонизирует стенки сосудов, помогает восстановить их ткани.
* Вытяжка или экстракт коры дуба. Снимает воспаление и отёки у беременных, укрепляет и тонизирует стенки сосудов.

Также в состав многих мазей входит синтетическое вещество – троксерутин. Оно обезболивает, избавляет от тянущих ощущений и дискомфорта в ногах. Нередко кремы содержат ещё поливитаминные и минеральные комплексы.

*Необходимо учитывать, что далеко не все препараты, предназначенные для лечения и профилактики варикоза, разрешены в период беременности. Поэтому выбирать мазь или крем может только врач.*

Чаще всего доктора рекомендуют препарат Детралекс, так как он имеет минимум противопоказаний. Лечение мазями Венорутон, Лиотон, Эссавен-гель, Гинкор-гель разрешается не всегда. Обычно их рекомендуют во втором или в третьем триместрах, когда закладка органов плода заканчивается, и он уже не так боится внешних воздействий. Лечение такими препаратами как Эскузан, Эндотелон, Доксиум во время беременности запрещается.

Иногда параллельно с флеботропными препаратами назначают и другие, например, противовоспалительные, такие как Диклофенак или Ибупрофен. Их применение во время беременности строго ограничивается, поэтому доктор назначает эти лекарства только в случае крайней необходимости. В качестве профилактики их не используют никогда.

**Как лечат варикоз при беременности**

Существует очень немного методов лечения варикозного расширения вен и далеко не все они подходят беременным. Именно поэтому настолько важна профилактика. Фактически, способы лечения мало отличаются от методов предотвращения заболевания – это ношение специальной одежды и обуви, массаж, лечебная физкультура. Кроме того, очень полезны пешие прогулки, подъёмы и спуски по лестнице.

*Будущим мамам со склонностью к варикозу необходимо правильно питаться. Основу их рациона должны составлять овощи, а также нежирное мясо, яйца и творог, каши и фрукты.*

Если заболевание прогрессирует, врачи подбирают мази, разрешённые при беременности. Иногда ситуация настолько сложна, что приходится прибегать к хирургическому лечению. Это крайняя мера, которая допускается при очень быстром прогрессировании заболевания или при таких осложнениях как трофическая язва или восходящий тромбофлебит. Если врачи решаются на оперативное вмешательство, то проводить его стараются в первые шесть месяцев беременности.

Менее травматичной процедурой считается склерозирование вен при помощи специальных растворов. Но беременность является противопоказанием к данному методу лечения. Поэтому придётся подождать родов и окончания лактации.