



Простые советы для здоровья

# Лечение болезней ног и варикозного расширения вен



РИПОЛ КЛАССИК

**Евгения Михайловна Сбитнева**  
**Лечение болезней ног и**  
**варикозного расширения вен**  
Серия «Простые советы для здоровья»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=300252](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=300252)*

*Лечение болезней ног и варикозного расширения вен/ Авт. – сост. Е. М.  
Сбитнева. : РИПОЛ классик; Москва; 2008*

*ISBN 978-5-7905-3601-4*

### **Аннотация**

Книга «Лечение болезней ног и варикозного расширения вен» представляет собой медицинский справочник, в котором описываются меры профилактики и лечения наиболее часто встречающихся заболеваний. Также в этом издании даются советы по проведению самомассажа и определению диагноза в домашних условиях. Книга ориентирована на широкий круг читателей.

# Содержание

Введение	4
Глава 1	6
Артриты	9
Лечение	9
Артрозы	13
Лечение	14
Боль в суставах	17
Лечение	18
Компрессы и ванны для больных суставов	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Е. М. Сбитнева**

# **Лечение болезней**

# **ног и варикозного**

# **расширения вен**

## **Введение**

Болезни ног и варикозное расширение вен – наиболее распространенные проблемы, с которыми чаще всего сталкивается большинство людей, особенно в возрасте после 30 лет. Эти заболевания тем более опасны, что ими страдают даже молодые люди в возрасте около 20 лет. Именно поэтому на них стали обращать больше внимания, чем раньше.

В настоящее время появилось большое количество методик лечения данных заболеваний. Среди них одно из первых мест по-прежнему занимают различные способы лечения лекарственными растениями, мазями и кремами, изготовленными на их основе, комплексы гимнастических упражнений, физиотерапевтических процедур и пр.

В книге «Лечение болезней ног и варикозного расширения вен» содержится подробная информация о болезнях суставов ног и описание признаков, которые помогут даже лю-

ням, далеким от медицины, определить серьезное заболевание и вовремя обратиться к врачу.

Также в этом издании можно ознакомиться со способами оказания первой медицинской помощи при таких травмах ног, как ушибы, растяжения связок, переломы.

В книге приведены наиболее широко используемые методы лечения, которые назначает специалист при выявлении того или иного заболевания, а также рекомендации по его профилактике.

В отдельной главе приведены сведения о распространенной болезни – варикозном расширении вен на ногах, даны советы по диагностике заболевания на ранних этапах, рассказывается о наиболее популярных способах лечения. Тем, кто хочет сделать ноги стройными и красивыми, избавиться от «звездочек», предлагается специальный комплекс гимнастических упражнений.

# Глава 1

## Заболевания суставов ног и околосуставных тканей

Любое движение человеческого тела в первую очередь означает движение суставов. Суставы – это соединения двух или нескольких костей между собой. Места данных соединений заключены в сумку сустава наружной и внутренней оболочкой. Внутренняя оболочка выделяет особую синовиальную жидкость, которая содержится в полости сустава между сочленяющимися костями.

Связки, также относящиеся к суставным образованиям, укрепляют суставы, регулируют подвижность сочленяющихся костей, а также замедляют движения при большом размахе. В некоторых суставах, например коленном, имеются хрящевые пластинки (диски), которые делят полость сустава на два отдела. Диски с отверстиями называются менисками.

Суставные поверхности покрыты хрящом, который снижает трение костей друг о друга. Также хрящ одновременно является своего рода хранилищем суставной, или синовиальной, жидкости. Чем больше кости давят друг на друга, тем больше выделяется этой смазки. При хроническом снижении амплитуды движения, например в старческом возрасте или при ведении пассивного образа жизни, происходит

рассасывание хряща и обнажение кости на краях суставной поверхности.

Конец кости с выпуклой поверхностью называется головкой сустава, с вогнутой – ямкой.

Тазобедренный сустав соединяет кости таза с бедренной костью. Сустав представляет собой шарнирную конструкцию, которая, благодаря своей форме, обеспечивает большую свободу движений. Элементами тазобедренного сустава являются вертлужная впадина (тазовая часть) и головка бедренной кости (бедренная часть). Все компоненты сустава покрыты хрящевой тканью и спрятаны под суставной сумкой. Внутри суставной сумки слой специальных клеток продуцирует синовиальную жидкость, которая, во-первых, питает хрящевую ткань, а во-вторых, обеспечивает свободное скольжение поверхностей сустава.

Синовиальная жидкость является в некотором роде амортизатором, предохраняющим тазобедренный сустав от большого давления, оказываемого на него в течение жизни. Компоненты сустава также соединены связками, которые обеспечивают необходимую стабильность. Движения в суставе осуществляются благодаря мышцам и сухожилиям.

Коленный сустав – один из самых сложных в организме человека. У большинства людей в коленном суставе наблюдается полное сгибание (до соприкосновения икроножной мышцы с задней поверхностью бедра), а также разгибание, когда голень составляет одну прямую линию с бедренной

костью. Именно поэтому нет острой необходимости проводить тренировки, направленные на увеличение подвижности в суставе. Однако об укреплении сустава следует обязательно позаботиться дополнительно.

Один из способов укрепления сустава – это повышение прочности боковых связок и сумки, особенно в задней ее части, а также упругости мышц голени и бедра. С этой целью врачи рекомендуют различные специальные упражнения и приемы массажа, о которых будет рассказано ниже.

Все заболевания суставов и околосуставных тканей делятся на две большие группы: воспалительные и обменные.

В основе воспалительных заболеваний лежит воспалительная реакция, развивающаяся в суставе и околосуставных тканях. Большинство подобных заболеваний называют аутоиммунными, то есть обусловленными реакциями иммунитета, направленными против собственных тканей и органов (понятие «аутоиммунитет» означает «иммунитет, направленный против себя», в то время как иммунитетом называют защитную реакцию организма на внешние факторы).

В основе обменных заболеваний лежат различные нарушения метаболизма, или обмена веществ, в результате чего происходит изменение различных биохимических реакций, происходящих в тканях суставов. Таким образом, хрящевая ткань с течением времени начинает разрушаться, в ней откладываются различные соли. Все это приводит к изменению поверхности сустава и структуры хряща.

# Артриты

Артриты характеризуются выраженным болевым синдромом, особенно при движениях, нередко наблюдаются ограничения подвижности сустава, припухлость, изменение формы, иногда кожа над ним краснеет, появляется лихорадка. Заболевание одного сустава называется моноартритом, нескольких – полиартритом. Артрит может начаться сразу и, как правило, сопровождается высокой температурой и сильными болями в суставе (острый артрит) или развиваться постепенно (хронический артрит). Причиной возникновения артритов в основном являются инфекционные заболевания.

Ввиду сложности и многообразия причин, вызывающих данное заболевание, его лечение назначает только специалист.

В народе артрит чаще всего относят к общей группе заболеваний, связанных с болезнями суставов, которые определяют как ломоту суставов.

## Лечение

Замечено, что больным артритом помогает употребление в любом виде спаржи, яблок, щавеля, черники, костяники, облепихи, черной смородины и рябины. Наряду с медикаментозными препаратами, посоветовавшись с врачом, мож-

но применять народные средства.

*Народные средства, предназначенные для приема внутрь:*

1. Настой и отвар череды трехраздельной принимают внутрь и используются для ванн. Для приготовления настоя 1 столовую ложку сухого сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают под крышкой в течение 15–20 минут. Для приготовления отвара 2 столовые ложки травы заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят в течение 10 минут, затем остужают и процеживают.

2. Отвар листьев брусники обыкновенной: 2 чайные ложки сухого сырья заливают 1 стаканом кипятка и кипятят 15 минут. Охлаждают и процеживают. Принимают в течение дня. Можно принимать также и настой листьев брусники: 1 столовую ложку листьев заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 20 минут. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

3. Настой из трав бедренца и камнеломки: 1 столовую ложку сухой измельченной смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 минут. Принимают по 1 столовой ложке 4 раза в день.

4. Настой травы первоцвета весеннего: 1 чайную ложку травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 минут. Принимают по ½ стакана 3 раза в день. Свежую траву можно добавлять в супы и окрошку.

5. Настой травы крапивы двудомной: 1 чайную ложку травы, залитой 1 стаканом кипятка,

настаивают 15–20 минут, процеживают. Принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

6. Отвар корневищ пырея ползучего: 4 столовые ложки измельченных корневищ заливают 5 стаканами воды, кипятят до тех пор, пока в емкости не останется  $\frac{1}{4}$  от прежнего объема жидкости. Принимают по 1 столовой ложке 5 раз в день.

В китайской и тибетской народной медицине для лечения артрозов и артритов применяют портулак огородный.

7. Настой листьев багульника болотного: 1 чайную ложку сухих измельченных листьев и молодых побегов заливают 2 стаканами кипящей воды, настаивают 30 минут. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

*Народные средства, предназначенные для наружного применения:*

1. На ночь на больные суставы рекомендуется накладывать листья мать-и-мачехи, лопуха или капусты. Если запастись терпением, данный метод поможет надолго избавиться от боли.

2. Снижению болевых ощущений и уменьшению воспалительного процесса способствуют компрессы из эвкалиптового масла, мази из цветков донника лекарственного, шишек хмеля обыкновенного или цветков зверобоя продырявленного. Для приготовления мази берут 2 столовые ложки высу-

шенных растений, тщательно смешивают их с 50 г вазелина.

Данную мазь рекомендуется хранить в сухом прохладном месте.

3. Для уменьшения боли к суставам прикладывают обернутые в полиэтиленовую пленку и сухое полотенце распаренные травы донника лекарственного, ромашки аптечной, бузины черной и хмеля обыкновенного. Данные растения можно использовать как все вместе, так и каждое по отдельности. Травы заливают небольшим количеством воды, нагревают почти до кипения, затем процеживают и еще горячую массу прикладывают к больным суставам на 15–20 минут. Такое лечение продолжают в течение 10–15 дней.

4. Для компрессов и втираний используют кашицу из корней хрена.

5. Отвар овсяной соломы: 100–200 г сухой травы заливают 5 л кипятка и кипятят в течение 30 минут. Затем снимают емкость с плиты, остужают до 37 °С. В отвар этой температуры погружают ноги на 20–30 минут.

Курс лечения – 5–6 ванн.

# Артрозы

Артроз – хроническое заболевание суставов, околоуставных мышц, сумок и связок, а также суставного хряща, возникающее вследствие длительного травмирования суставов, при эндокринных расстройствах, избыточном весе, нарушении обменных процессов в организме. Одной из причин артрозов стопы, например, может быть длительное ношение тесной обуви. Поражение может касаться как крупных (тазобедренных, голеностопных, коленных), так и мелких (на стопе) суставов. Иногда на поверхности сустава образуются шипообразные костные разрастания.

При артрозе суставы могут припухать, возможно изменение формы, утолщение и деформация больших пальцев ног.

У молодых пациентов наблюдаются так называемые первичные артрозы, проявляющиеся периодическими болями в суставах в состоянии покоя и проходящими при движении, болезненностью при ощупывании, ограничениями подвижности, характерными щелчками или хрустом при движениях. Все эти нарушения обычно не бывают связаны с физической нагрузкой.

У пациентов старшего возраста (после 45 лет) указанные выше симптомы появляются в результате физической работы, спортивных упражнений, значительного увеличе-

ния массы тела. Кроме того, больные жалуются на затруднения и болевые ощущения, опухание и деформацию суставов. Обострению артроза, как правило, предшествуют любые неинфекционные заболевания.

## Лечение

Лечение артроза зависит от того, какой сустав поражен, а также от стадии заболевания. Цель лечения артроза – нормализация обменных процессов в организме и устранение перегрузки в области пораженного сустава.

В качестве вспомогательного средства рекомендуется принимать настои и отвары лекарственных растений:

*Народные средства, предназначенные для прием внутрь*

1. Настой травы тимьяна ползучего: 1,5 столовой ложки сухой измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 20 минут. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день. Данный настой можно использовать и наружно.

2. Отвар корней и листьев одуванчика лекарственного: 1 чайную ложку сухого сырья заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Измельченную траву можно использовать для компрессов на больные суставы.

3. Берут по 1 чайной ложке травы вереска обыкновенного и листьев ежевики сизой, по 1 столовой ложке листьев бере-

зы бородавчатой и мать-и-мачехи, смешивают, измельчают, заливают 2 стаканами воды и варят в течение 10 минут, после чего процеживают. Принимают по 1 стакану 2–3 раза в день.

При лечении артрозов можно принимать настои и отвары тех же растений, что и при лечении артритов.

4. Требуется по 1 столовой ложке листьев копытня европейского, цветков арники горной, боярышника колючего, фиалки трехцветной, коры крушины ломкой, хвоща полевого, травы и корней чистотела большого. Растения измельчают, 1 столовую ложку приготовленной смеси заваривают в 1 стакане кипятка и пьют, как чай.

*Народные средства, предназначенные для наружного применения:*

1. На ночь больные суставы рекомендуется обертывать листьями мать-и-мачехи или лопуха, зимой – капустными листьями.

2. Для уменьшения боли и снятия воспалительного процесса рекомендуется применять компрессы из мази, приготовленной из 2 столовых ложек высушенных и измельченных цветков зверобоя продырявленного или шишек хмеля обыкновенного, смешанных с 1 столовой ложкой вазелина и 1 чайной ложкой эвкалиптового масла.

3. Горячие компрессы для суставов: любые из приведенных выше растений запаривают в небольшом количестве воды, после чего остаток жидкости процеживают, а горячую

массу укладывают в специально приготовленный мешочек, сшитый из двух слоев: первый – полиэтиленовый, второй – матерчатый. Приготовленную таким образом подушечку прикладывают к больному суставу на 30 минут. Лечение продолжают в течение 2 недель.

4. 15 г сухих листьев черники обыкновенной заваривают в 1 стакане кипятка, настаивают 5 минут, процеживают и накладывают горячие листья на больной сустав.

# Боль в суставах

Боль в суставах – нарушение, сопровождающее такие заболевания суставов ног, как остеоартрит и ревматизм. Также боль в суставах может появиться в результате травм ног.

Нужно обязательно обратиться к врачу при появлении следующих признаков:

- сильная боль в суставе;
- боли в суставе, продолжающиеся более 5 дней;
- повышение температуры, отечность в области сустава и покраснение кожи.

Отличное средство при болях в суставе: нужно зайти в воду до уровня бедер и передвигаться по возможности быстро.

При травме сустава, например при ударе или растяжении связок, также появляется боль вследствие повреждения хряща или связки. Часто бывает так, что боль, которую пациент чувствует, на самом деле локализуется совсем в другом месте. Например, при артрите тазобедренного сустава боль ощущается в здоровом коленном суставе.

К числу других причин болей в суставах относятся инфекционные заболевания, расстройства эндокринной и нервной систем, иногда – онкологические заболевания.

# Лечение

При появлении болей важно, чтобы врач правильно установил диагноз. Если подобные нарушения связаны с остеоартритом, лечение будет включать специальные препараты, инъекции и физические упражнения. При подагре или ревматоидном артрите показаны средства, снимающие воспаление, температуру и отечность тканей. В качестве вспомогательных, предварительно посоветовавшись с врачом, можно использовать нижеперечисленные средства

1. При давних болях помогут теплые компрессы: полотенце, смоченное в горячей воде, прикладывают к больному суставу, сверху укутывают сухим полотенцем и оставляют так на некоторое время.

2. Если боль появилась недавно и связана с травмой или любым другим нарушением, вместо тепла можно использовать холодные примочки, например грелку с ледяной водой. Положить ее на больной сустав и оставить так на 20 минут.

3. При появлении боли в суставах ног следует обеспечить их полную неподвижность. На работе следует регулярно устраивать 15-минутные перерывы, во время которых подержать ноги в приподнятом положении и расслабиться.

4. Боли можно уменьшить с помощью препаратов, которые выпишет врач. Следует помнить о том, что продолжительный прием, например, ибупрофена увеличивает риск

возникновения язвенной болезни. Если после ежедневного приема 4 таблеток ацетилсалициловой кислоты боли в суставе стали незначительными, лекарства можно принимать по другой схеме: 2 таблетки ацетилсалициловой кислоты и 2 таблетки ацетаминофена в день. В результате уменьшится раздражающее действие противовоспалительных препаратов на слизистую желудка.

5. При изменениях мягких тканей вокруг суставов важно поддерживать подвижность суставов, что позволит предупредить уплотнение окружающих тканей и усиление боли.

Замечено, что боль в суставах становится практически незаметной, если постоянно заниматься умеренными физическими упражнениями, например плаванием или ходьбой по воде или прибрежному песку. Танцы и занятия на велотренажере также помогают справиться с болью.

В отличие от аспирина ацетаминофен не обладает противовоспалительным действием, однако его назначают в качестве эффективного средства с обезболивающим эффектом, легко переносимого желудком.

6. Для облегчения боли можно использовать трициклические антидепрессанты, помогающие при бессоннице и усталости. Если принимать данные препараты в небольших дозах, привыкания не возникает.

Врач может направить больного к специалисту по физическим методам лечения, с помощью которых можно восстано-

вить нормальное кровообращение в суставе, воздействуя на прилегающие к нему связки и мышцы и тем самым способствуя скорейшему выздоровлению. Также пациента обучат различным упражнениям для восстановления подвижности сустава.

## **Компрессы и ванны для больных суставов**

Боли в суставах наиболее часто начинают проявляться поздней осенью, при перепадах температуры, порывистом ветре и снеге с дождем. Обычно в этот период в суставах появляются ломота и затяжные ноющие боли, изматывающие пациента. Облегчить такое состояние можно с помощью народных средств.

Больные суставы принято растирать мазями и маслами, использовать теплые компрессы и примочки, лечебные ванны. Известны рецепты различных лечебных средств, используемых в народной медицине как для наружного, так и для внутреннего применения. Например, при обострении артрита, артроза или при суставных болях другого происхождения помогает чеснок. При малейших недомоганиях следует натереть несколько долек чеснока и отжать сок. Принимать по 10 капель 4 раза в день, запивая теплым молоком, а на ночь привязывать к больному месту марлевую повязку, смоченную в чесночном соке. Кожу предварительно нужно обрабо-

татъ каким-либо растительным маслом или вазелином.

В старину целители рекомендовали при болях в суставах съесть измельченные на мелкой терке вместе с кожурой 1–2 сырых клубня картофеля.

Также можно приготовить раствор для растирания. Для этого понадобится бутылка емкостью 0,5 л из темного стекла, на ее дно нужно положить небольшой кусочек кристаллов камфоры, бутылку на  $\frac{1}{3}$  наполнить скипидаром, на  $\frac{1}{3}$  – любым растительным маслом, но лучше всего облепиховым, оставшуюся часть заполнить разведенным спиртом или 40 %-ной водкой. Бутылку следует тщательно встряхнуть, хранить в темном прохладном месте. Приготовленным составом натирают досуха больные суставы перед сном, а затем обвязывают растертую область теплым шарфом. Также полезно периодически прикладывать к больным суставам цельные картофельные клубни, одновременно рекомендуется пить отвар из-под сваренного в мундире картофеля по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день: утром натощак, перед обедом и перед сном.

Для снятия суставных болей можно использовать компрессы и втирания из измельченных на терке редьки, репы или корней хрена. Прекрасное средство – растирание больных суставов пихтовым маслом; на суставы предварительно следует наложить компресс из прогретой на рыбьем жире морской соли.

Ослабить боли в суставах стоп можно с помощью еловых ванн. Готовят их следующим образом: 100 г свежих веточек ели заливают 5 л кипятка, настаивают 30 минут, затем настоем остужают до 37–38 °С и погружают в него больные ступни на 30 минут. Затем ноги следует укутать и лечь в постель. Максимум повторяют каждые 2 дня. Курс лечения составляет 5–7 ванн.

Так как одной из причин болей в суставах является отложение солей, можно провести очистку суставов следующим способом: 1 столовую ложку лавровых листьев заливают 2 стаканами воды, ставят на огонь и кипятят в течение 15 минут. Готовый отвар, не процеживая, сливают в термос емкостью 0,5 л, добавляют кипяченую воду и настаивают 2 часа. Настоем процеживают и принимают по 1 стакану в день небольшими глотками. Через 7—10 дней очистку суставов рекомендуется повторить. Также периодически следует соблюдать 2-дневную диету, во время которой ежедневно нужно употреблять 300 г ржаного хлеба и 1,5 кг мякоти арбуза.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.