

Глава 3
Варикозное
расширение вен



Варикозная болезнь — это хроническое заболевание, которое поражает поверхностные вены на ногах. Вены внешне изменяются за счет истончения стенок и увеличения просвета, начинают выпирать и напоминать гроздь винограда. Болезнь носит прогрессирующий характер и в зависимости от расположения вен и их формы может приводить к расстройствам кровообращения.

Термин «варикоз» происходит от латинского *varix* («вздутие»).

Варикозным расширением вен на планете страдают 40 % женщин и 30 % мужчин. По словам знаменитого ученого и хирурга Р. Линтона, «болезнями вен люди расплачиваются за прямохождение».

Варикозная болезнь — давняя спутница человечества. В египетских пирамидах археологи обнаружили настенные рисунки, где изображены люди с варикозными узлами на ногах и трофическими язвами. И там же есть рисунок человека с бинтами на ногах, видимо, уже в те времена люди задумались о лечении варикозной болезни. Известно, что наложницы фараона страдали этой болезнью и лечили ее методом прижигания. Доказательством также являются мумии с варикозным расширением вен на ногах и следами лечения.

Свидетельства болезни были обнаружены в Израиле и Византии. Во все времена врачи пытались найти

способы ее лечения. Так, например, Гиппократ предлагал не резать, а прокалывать варикозный узел.

В Древнем Китае эту болезнь лечили иглоукалыванием и гимнастикой цигун; в Древней Греции — пиявками, а в Древней Индии предпочтение отдавалось травам и йоге, некоторые асаны до сих пор используются для улучшения работы вен.

В XIX веке большой вклад в изучение варикозной болезни внесли русские и немецкие врачи. Немецкий ученый Тренделенбург предложил выполнять операцию, делать перевязку большой подкожной вены в паху. Позже эту же методику использовал русский врач Троянов. В XX веке для лечения болезни вен широко применялись травматичные операции. Делались огромные лампасные разрезы, и вена доставалась по кускам. После такой операции был долгий восстановительный период и на ногах оставались ужасные шрамы. В 1908 году зарубежные врачи изобрели металлический зонд, с помощью которого вена удалялась целиком. И только в 1990-е годы стали использоваться лазерные методики.

По оценкам, 50 % населения к 50 годам уже имеют варикозную болезнь в той или иной стадии. Болезнь чаще встречается в Европе, Северной Америке, России. А вот в таких странах, как Китай и Япония, она встречается относительно редко.

Некоторые народы варикозом практически не страдают, например в Центральной Африке им болеет 0,2 %, а в Новой Гвинее — 0,1 %.

Считается, что у женщин варикозная болезнь встречается чаще, чем у мужчин, по статистике 7:1. Но на самом деле, если взять за 100 % общее число больных варикозной болезнью, то получится, что ею страдают 55 % женщин и 45 % мужчин, то есть практически поровну. Связано это с тем, что мужчины редко обращаются к врачу, потому что считают, что варикозное расширение вен представляет собой исключительно косметическую проблему. А вот женщины, заметив у себя даже небольшую венку, тут же спешат к специалисту.

Очень часто варикозная болезнь предопределена генетикой, но нередко ее возникновению способствуют факторы, о которых я расскажу ниже.

Почти 50 % пациентов с варикозным расширением вен имеют семейный анамнез. Если варикозной болезнью страдали оба родителя, то риск ее возникновения у их детей увеличивается до 90 %, а если только один из родителей, то у 60 % дочерей и всего у 25 % сыновей будет диагностирован варикоз.

Часто это связывают с наследованием дефекта соединительной ткани; помимо варикозного расширения вен на ногах у пациентов отмечаются такие заболевания, как грыжи передней брюшной стенки, геморрой, плоскостопие.

Были обнаружены полиморфизмы генов, которые связаны с варикозной трансформацией вен. Например, ген FOXC2 отвечает за развитие вен и формирование в них клапанов в эмбриональном и младенческом периодах. Если в нем возникла мутация, то это может привести к клапанной недостаточности, что, в свою очередь, неизбежно приведет к развитию варикозной болезни. Ген MCP-1 при его мутации может инициировать болезнь в раннем возрасте (до 30 лет) за счет привлечения клеток воспаления к стенке вены. В этом направлении активно ведутся исследования, и в ближайшем будущем фактор генетики будет более подробно изучен.

С другой стороны, есть данные, что на развитие варикозной болезни влияют такие факторы, как окружающая среда и питание. К примеру, у жителей Африки заболеваемость не превышает 0,5 %, в то время как у африканцев, эмигрировавших в Америку, варикозное расширение вен встречается у 10–20 %. А потому эти факторы тоже следует учитывать.

Важно также знать, что существуют различия в строении венозной системы у разных народов. Например, известно, что у жителей Африки больше венозных клапанов, чем, к примеру, у жителей Европы. Я думаю, это связано с большими физическими нагрузками и факторами, способствующими выживанию в условиях джунглей.

Поэтому если вы знаете, что в вашей семье варикозная болезнь была наследственной, то нет никакой гарантии, что она не грозит и вам. Другие факторы, способствующие развитию варикоза, которых вам следует всячески избегать, мы рассмотрим в следующем разделе.

Существует ли варикозная болезнь рук?

Ко мне часто обращаются пациенты с жалобами на выпирающие вены на руках и спрашивают, не варикозная ли это болезнь. Варикозного расширения вен на руках не бывает. Выпирающие вены на верхних конечностях возникают по следующим причинам:

- ✦ худощавый тип телосложения. Чем меньше жировой ткани, тем более отчетливо будут видны вены;
- ✦ интенсивные занятия спортом, в которых преобладают упражнения с большим весом и нагрузкой на руки. Именно поэтому вены часто выступают у спортсменов;
- ✦ тяжелый физический труд и даже работа за компьютером тоже могут усилить венозный рисунок на руках;
- ✦ пожилой возраст. С возрастом кожа становится более тонкой, уменьшается слой подкожно-жировой клетчатки, и вены начинают интенсивно проступать;

- ✦ частые перегревания. Если часто ходить в баню или сауну, принимать очень горячие ванны, то вены начинают расширяться. Сначала это временное явление, но потом оно может стать постоянным;
- ✦ временно после тяжелой физической нагрузки или долгого пребывания на жаре;
- ✦ недостаток витаминов и минералов может привести к снижению тургора кожи и усилению варикозного рисунка;
- ✦ сбой гормонального фона.

Чтобы сохранить молодость рук, следует выполнять несколько простых рекомендаций:

- ✦ отказаться от курения и алкоголя;
- ✦ включить в свой распорядок физические упражнения умеренной интенсивности;
- ✦ как можно чаще массировать руки и кисти;
- ✦ делать для рук теплые ванночки с морской солью;
- ✦ употреблять овощи, фрукты и злаки;
- ✦ пользоваться питательным кремом для рук, иногда втирать растительные масла;
- ✦ не носить одежду и украшения, плотно прилегающие к рукам, блокирующие поступление крови в конечности.

Если косметический дефект выражен, то можно провести склеротерапию вен рук по методике, аналогичной для вен нижних конечностей.

Также можно провести процедуру липолифтинга кистей. Она заключается в том, что из живота пациента берут жир и вводят его в кисти. Он возвращает им утраченный объем и тургор кожи.

А порой достаточно просто начать полноценно питаться, добавить в рацион больше овощей и фруктов, рыбы жирных сортов. Пить достаточное количество воды, не менее двух литров в день. И тогда тургор кожи самостоятельно постепенно восстановится.

Причины, влияющие на развитие варикозной болезни

Лишний вес

Доказано, что лишний вес приводит к развитию варикозной болезни у женщин. У мужчин влияние лишнего веса на ее возникновение не доказано. Увеличение веса у женщин больше чем на 15–20 килограммов (индекс массы тела 25–29,9) повышает риск развития варикозной болезни на 50 % по сравнению

с теми, кто имеет нормальный вес. У женщин с индексом массы тела более 30 вероятность развития болезни в три раза выше.

Адиipoциты клетки жировой ткани вырабатывают воспалительные цитокины, которые приводят к хроническому воспалительному процессу, что, в свою очередь, в конечном итоге становится причиной развития хронических венозных заболеваний.

Профессия

Если вы медицинская сестра, стюардесса, официант, продавец, хирург, парикмахер и весь день проводите на ногах или офисный работник и несколько часов подряд сидите в одной позе, грузчик или рабочий на стройке и каждый день поднимаете большие тяжести, то, несомненно, имеется высокий риск развития варикозной болезни.

Длительное положение стоя предполагает развитие венозного застоя и повышенного давления на сосудистые стенки внутри вен. Установлено, что связь между длительным стоянием и венозной недостаточностью более выражена у женщин, чем у мужчин. У работников старше 45 лет влияние факторов профессионального риска более выражено, чем у молодых коллег.

А вот что говорят цифры: у мужчин, работающих стоя, риск заболеть варикозной болезнью составляет 20 %, а у женщин 63 %. Работники офисов, ве-

дущие малоподвижный образ жизни, тоже в группе риска: у мужчин риск увеличивается всего лишь на 8 %, а у женщин на 37 %.



История пациентки Альбины Е., 25 лет

• Меня зовут Альбина, мне 25 лет, в недавнем
• прошлом я стюардесса. Пару лет назад у меня
• внезапно начался варикоз. Хотя что значит вне-
• запно? В моей семье у бабушки были синие от вен
• ноги, мне даже страшно было на них смотреть, но
• у нее всю жизнь был лишний вес, поэтому цвет
• ног бабули я больше связывала с этой проблемой.
• У моей мамы и старшей сестры варикоза никогда
• не было. Я даже не подозревала, что через пол-
• тора года работы в авиации у меня начнется эта
• ужасная болезнь. Каждый полет я должна была
• быть на каблуках, хоть и не очень высоких, но по-
• верьте, на высоте ноги распухают даже в удобных
• туфлях всего через пару минут. Также меня бес-
• покоили постоянные стрессы и перепады давле-
• ния. В последнее время после работы я не могла
• уснуть, так как ощущала ужасную тяжесть в ногах
• и к тому же беспокоило учащенное сердцебиение.
• Из-за постоянных перелетов я откладывала визит
• к врачу, а вены на ногах ползли с невероятной
• скоростью. Все началось с небольших выпира-
• ющих веноч в области колена сзади, затем они
• странным образом перекинулись на переднюю по-
• верхность ноги. На стопах тоже появились огром-

• ные синие вены, а в области лодыжек — странные
• синие пятна. Капроновые колготки не скрывали
• весь этот ужас. К концу полета я уставала так, что
• с трудом могла шевелить ногами. Моя история
• закончилась тем, что на очередном медицинском
• осмотре меня не допустили до полетов. Как я ни
• умоляла докторов, но летать мне запрещено до
• тех пор, пока я не сделаю операцию на вены. Что
• будет потом, неизвестно. Я долго лечилась, по-
• жалела, что не было времени на себя раньше.
• Сейчас я работаю репетитором английского языка
• и мечтаю вернуться в авиацию.

Питание

Данных, доказывающих влияние питания на развитие варикозной болезни, нет, болезнь с ним никак не связана. Но вот хронические запоры приводят к повышению внутрибрюшного давления и способствуют развитию варикоза и геморроя. Поэтому так важно следить за регулярностью стула, употреблять в пищу больше овощей и фруктов, растительных масел, пить достаточно жидкости.

Нарушение баланса гормонов

Половые гормоны эстрогены и прогестерон могут играть даже доминирующую роль в развитии варикоза, особенно в образовании телеангиоэктазий.

Гормоны влияют напрямую на стенки сосудов через внутриклеточные рецепторы. Варикозное расширение вен у женщин связано с увеличением таких рецепторов к эстрогенам и прогестерону во всех слоях венозной стенки. У женщин с варикозом рецепторов в два раза больше, чем в группе без заболевания.

Все мы знаем, что самые значительные колебания гормонов возникают во время беременности и в менопаузе, именно поэтому в эти периоды женщины наиболее уязвимы перед варикозом.

Чем выше уровень эстрадиола в сыворотке крови, тем выше риск варикозной болезни.

Например, в менопаузе при значении эстрадиола, превышающем 9,7 пг/мл, риск становится значительным.

Как влияет эстрадиол?

- ✦ Он вызывает расслабление гладкой мускулатуры за счет увеличения выработки и активности оксида азота, молекулы с сильным сосудорасширяющим эффектом.
- ✦ Вызывает размягчение коллагеновых волокон за счет нарушения их соединения и синтеза.
- ✦ Также вызывает увеличение синтеза белков коагуляции, и это может привести к высокому риску венозного тромбоза.

Как влияет прогестерон?

Прогестерон подавляет сокращение гладкомышечных волокон, тем самым влияя на увеличение емкости вен и благоприятствуя недостаточности клапанов, так как края клапанов не смогут соприкоснуться друг с другом из-за расширения вены.

Интересные факты:

- ✦ у женщин с варикозным расширением вен наступает более поздняя менопауза.
- ✦ мужчины с варикозной болезнью могут иметь больше эстрадиола, чем мужчины без нее.

Беременность

Безусловно, именно беременность является причиной того, что у женщин варикозная болезнь встречается чаще, чем у мужчин. Но если беременность первая, то, скорее всего, эта проблема женщину минует и после родов вены вернуться в прежнее состояние. А вот каждая последующая беременность увеличивает риск их варикозного расширения на 20–30 %. С чем это связано? Причиной тому являются сразу несколько факторов: увеличенная матка сдавливает основные магистральные вены (нижнюю полую, подвздошные и вены таза), как следствие повышается внутрибрюшное давление и увеличивается диаметр всех крупных вен на ногах,

в результате чего кровь начинает застаиваться. Варикоз после родов в большинстве случаев проходит самостоятельно, но если этого не произошло, то развивается варикозная болезнь.

Многих женщин удивляет тот факт, что матка значительно увеличивается только во II и III триместрах, а вены начинают проступать уже в I. А это как раз и свидетельствует о действии гормонов эстрогенов и прогестерона, именно они разрушают стенки сосудов. К тому же не стоит забывать о лишних килограммах, которые многие женщины набирают во время беременности, и о сопровождающих это состояние запорах, которые тоже негативно сказываются на здоровье вен. Ожидание ребенка — не только время наслаждения предстоящим материнством, но и период, когда вены женщин особенно уязвимы.

Занятия фитнесом

Приносят ли пользу или вред занятия фитнесом, зависит от того, как человек тренируется. Если он приседает и делает выпады с очень большим весом, то да, риск заработать варикозную болезнь, конечно же, есть, но только при наличии других факторов. А если это среднестатистический посетитель фитнес-клуба, который дает себе адекватную нагрузку, то все замечательно — таким образом он улучшает работу сосудов.

Возраст

Если в молодом возрасте вены мало кого беспокоят, то с годами риск заработать болезнь возрастает. Вены начинают терять эластичность, и клапаны ослабевают, особенно после 50 лет.

Инфекции

Существует теория, что пусковым механизмом варикозной болезни может являться поражение нейрососудистого аппарата. Всеми сосудами управляют нервы, они их сужают или расширяют. В одном исследовании проанализировали истории болезни 310 человек, страдающих варикозом. Оказалось, что 263 из них в прошлом перенесли инфекционные заболевания, такие как тиф, воспаление легких, малярия, дизентерия, и это без учета гриппа и ангины. На основании этого была выдвинута теория, что инфекционные агенты создают условия для развития болезни. Пораженные токсинами нервы уже не могут поддерживать венозную стенку в тонусе, она находится в парализованном состоянии, и это становится причиной возникновения варикоза.

Курение и употребление алкоголя

Приведу результаты одного американского исследования, в котором участвовали 4903 человека средне-

го возраста. Выяснилось, что новые варикозные вены появлялись у лиц, регулярно употребляющих алкоголь, намного чаще, особенно у женщин — на 50 %. Курильщики также имели более высокую частоту варикозного расширения вен по сравнению с некурящими — в среднем на 30 %. Был сделан вывод, что алкоголь, вероятно, увеличивает риск варикозного расширения у женщин, а курение — у обоих полов.

Прочие причины

Даже обычный стул, на котором офисные работники проводят большую часть своей жизни, способствует развитию варикозной болезни. Когда жители Средней Азии на европейский манер пересели с традиционных циновок на офисные стулья, то они стали в 3–4 раза чаще страдать заболеваниями вен.

Имеет значение даже высота унитаза: чем он выше, тем больше усилий нужно приложить для натуживания, придется увеличить работу мышц брюшного пресса и, следовательно, повысить внутрибрюшное давление. А это тоже может привести к развитию варикозного расширения вен конечностей, малого таза и в том числе геморроя.

На течение болезни может повлиять даже одежда. Если носить плотно обтягивающие брюки или белье, то, возможно, в паху будут сдавливаться венозные магистрали, что может усугубить болезнь.