Если вены на ногах выступают буграми, значит, их поразило варикозное расширение. Это происходит из-за слабых венозных стенок, которые расширяются и удлиняются.

Причины этой хронической болезни: наследственность, повышение венозного давления (из-за ожирения, например, или малоподвижности) и пол (женщины страдают чаще).

Если ноги к концу дня отекают, их донимают неприятные ощущения в области икр - это первые «звоночки» развития варикоза. Можно не догадаться, потому что симптомы проходят уже на утро после сна. Дальше - хуже: конечности печет, икры может ночью свести судорогой, вид портят сосудистые «звездочки», сами вены уже отчетливо проступают. Нужно лечить! Иначе дойдет до образования тромбов и трофических язв. Запущенные случаи и оперировать приходится.

Есть и другие виды лечения.

Лазер. Прибегнуть можно, пока болезнь не запущена и нет проблем с сердцем, легкими, сосудами. Под местной анестезией им обжигают стенку вены, и нормальный кровоток восстанавливается. Со временем вена «уйдет» и - никакого варикоза.

Пьявки. Гирудин в их слюне разжижает кровь, и вены разгружаются. Но риск осложнений высок, и аллергия - не самое страшное из них. Можно нажить лифмаденит, абцесс, флегмону голени.

Медикаменты. Вначале помогает гепариновая мазь, которую втирают в местах выступающих вен. Принимают препараты, улучшающие микроциркуляцию крови и укрепляющие стенки сосудов. Показаны сердечные и мочегонные средства.

Белье. Компрессионные колготки, носки прижимают за счет своей плотности поверхностные вены, и во внутренних налаживается кровоток. Полезно носить его беременным женщинам, у которых часты проблемы с венами.

Народная медицина. Рекомендуются ванночки для ног: яблочный уксус развести в ведре воды 1:20 и держать до получаса. Курс - 4 недели. Полезно держать ноги в содовой ванне (полную горсть соды развести при температуре 40° С и держать 15 минут). Растирка: пол-литровую банку заполнить на ½ листьями каланхоэ и настаивать несколько дней.

Самомассаж. Поглаживать ногу следует от стопы до паха - 7 минут.

Профилактика. Запрещено: курить, есть много копченостей, острого, соли. Разрешено: больше двигаться (бег трусцой, плаванье, велосипед), чаще разминать ноги, если приходится много сидеть, ходить босиком, корректировать вес, отказаться от «шпилек».